له پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

گەڕانەوە بۆ قوتابخانە..





لەگەڵ (مصباح الديوان)دا

ئەو پێنووس و کتێبەی خۆشەویستی لە نێوان من و تۆدا چاند

بەرهەمی بەردەوامی

ئەمساڵ زستان زۆر سەخت دەبێت!

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە!

52

ساڵی پێنجەم - تشرینی یەکەمی 2012

چەپڵە بە دەستێک لێنادرێت!



وتەی شیرین، تیر نییە
بەڵام دڵەکان دەبڕێت!
ئەم لاپەڕەیە بە سپۆنسەری
گروپی کۆمپانیاکانی ڕەسەن بڵاو دەکرێتەوە
RASAN
Group

NO. 52

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

سالْی پێنجەم - ژمارە 52 - تشرینی یەکەمی 2012



خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی
پەیمان بەرزنجی
محەممەد مێرگەیی
محمد هاشم محمد
پەری شێخ کەریم
بێگەرد فارس
وەهاب حەسیب
ئەسکەندەر ڕەحیم

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

بەشی هونەری و دیزاین

قەیدار ڕەحیم
پشتیوان عبدالرحمن

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی- نهۆمی سێیەم- نزیك پردی خەسرەو خالْ

٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی تاران - کۆمپانیای ڕەسەن - نزیك وەزارەتی ئاوەدانکردنەوەو نیشتەجێبوون

٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠ - ٠٧٧٠١٥٤٢٣٩٧

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام

٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیك
٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار

یەک دڵۆپ

سەرنووسەر

گەڕانەوە بۆ قوتابخانە..



یەکێك لەو دیمەنە جوانانەی کە لە منداڵیمەوە تا ئێستا لە پەڕاوی یادگاریمدا تۆمارەو هەرگیز لە دیدی خەیاڵم ناچێتەدەر وێنەی ئەو قوتابییە بچکۆلانەن کە پۆل پۆل بە بەرگی قوتابخانەوە بەرەو قوتابخانەکانیان دەچـن، لە دیمەنی ئەواندا وێنەی گزنگی خۆر دەبینم، کە هەناسە بە بوونەوەر دەبەخشێت!

چرپەیـان سـەمفۆنیایەکی دڵڕفێـنو خەندەیان شـەونمێکە گوڵاوپرژێنـی دڵان دەکات، لـە سـەرەتای هەمـوو سـاڵێکی نوێی خوێندندا، چاومان بەو دیمەنە جوانە دەڕێژینو بە دیداریان تەواو دڵخۆش دەبینو دەچینەوە دنیای خەیاڵاتی سەردەمی منداڵیمان..

خۆشەویسـتان: ئەو پەپولانە گرانبەهاتریـن گەنجینەی ئەم وڵاتـەن، ئەوان بـەردی بناغەی گـۆڕانو گەشـەپێدانو ئایندەی پرشنگدارن، دڵسـۆزترین کەسی ئەم وڵاتە ئەوەیە کە وەکو چاوی پارێزگارییـان لێـدەکات، لـە داهاتووشـدا دەزانین کە باشـترین سـاتەکانی ژیانمان، ئەو سـاتانەبوون کە لەگەڵ نەوەکانماندا‌و لە پەروەردەکردنو فێرکردنیاندا بەسـەرمان برد، چونکە هەست بە کاریگەریو بەرهەمی ئەو سـاتانە دەکەینو خۆزگە دەخوازین کە هەموو تەمەنمان لەو پێناوەدا سەرف کردبا!

چونکـە وەکـو گوتـراوە: ڕەگـی داری خوێندن، تاڵـە، بەڵام بەروبوومی زۆر شیرینە!

دەبـا بە هێمنی دەسـتە بچکۆلەکانیان بگریـنو بۆ خوێندنو فێربـوون هانیان بدەین، چونکە وەکـو (ئەناتول فرانس) دەڵێت: ١٠/٩ فێربوون هاندانە!

بـا بەچـاوی گەورەییو ڕێز تەماشـایان بکەیـنو مامەڵەیان لەگەڵـدا بکەیـن، چونکـە ڕازو نهێنـی فێربوونـی سـەرکەوتوو ڕێزگرتنی قوتابییە!

چونکە لەوێدا هەست بە بوونی خۆیو ڕێزو گەورەیی خۆی لە چاوی گەورەکاندا دەکات و بە تاسەوە بەرەو پێش هەنگاو دەنێت..

با هەوڵی مۆدێرنکردنی سیستەمی خوێندن بدەینو ژینگەیەکی گونجـاوو لەبار بـۆ نەوەکانمان بسـازێنین، بۆئـەوەی نەوەیەکی هۆشیارو خوێندەوارو چالاك بێتە بەرهەم..

زانایـەك دەڵێت: مرۆڤ بە نەزانی لـە دایك دەبێت، نەك بە گێلی، بەڵام بەهۆی سیستەمی فێربوونەوە دەبێتە مرۆڤێکی گێل!!

کەواتـە ئەگەر سیسـتەمی خوێندنو فێرکردنمان لە ئاسـتی پێویسـتدا نەبێت، ئەوا وزەو تواناو بەهرەی نەوەکانمان زیندە بە چاڵ دەکەینو بەدەستی خۆمان چرۆی هیواکانیان هەڵدەپروکێنین!

پێویسـتە ڕۆچین بە ناخیانـداو بیانگەیەنینە لوتکەو هێندە هانیـان بدەین بـۆ فێربوونو خوێنـدن، کە هیـواو ئاواتەکانیان هێندەی ئەستێرەکان بەرز بێت.

بـە پرۆگرامی جـوان، بە چیـرۆكو خوێندنـەوەو نموونەو یاریو کایەی زانسـتیو ڕاهێنانو تاقیکردنەوە، زانستیان هێندە لا خۆشەویست بکەین، کە حەز بکەن هەتا هەتایە قوتابی بن!

چونکـە مرۆڤـی ژیر دەزانێـت کە هەرکات واز لـە فێربوون بێنێت، ئەوا وەکو ئەوە وایە کە هیچ فێر نەبووبێت!

گەڕانەوەتان بۆ قوتابخانە پیرۆز بێت، مامۆستایانو قوتابیانی ئازیز!



کارگێڕی بە گوفتار

ترسنۆکی کۆیلایەتییە، ئازایەتی ئازادییە..

فرجیل

پشوودان ئەگەر درێژەی کێشا، دەبێتە تەممەڵی، هەوڵدانیش ئەگەر لە سنوری خۆی تێپەڕی، دەبێتە شۆڕش.

عبدالرحمن موتیف

ئامانجی سەرەکی خوێندنو فێرکردن، ئەوەیە کە ئاوێنە بگۆڕین بە پەنجەرە.

سیدنی هاریس

سیاسەت دەزگایەکی فەرمییە، بۆ ڕقو کینەو دژایەتی.

هنری ئەدامز

تەنها بە هاوکاری، لە ٩٠٪ی کێشەکان چارەسەر دەبن.

ئەدوارد جاردنر

ئەگەر نەتتوانی داهێنانی شتێك بکەیت کە لە دەستتدا نییە،
ئەوا پەرە بە شتێك بدە کە لەبەر دەستتدایە.

شارلز کولتون

چەپڵە بە دەستێک لێنادرێت!



لە کارەکەی گەڕایەوە بینی وا هەر سێ منداڵەکەی لەبەردەرگای دەرەوە لە نێو خۆڵو قوڕدا بە جلوبەرگی خەوەوە کە لە سبەینانەوە نەیانگۆڕیووە، یاریدەکەن! دەرگای حەوشە کرابۆوەو لە حەوشەی پشتەوە سندوقی میوەو خۆراك بە شپرزەیی کەوتبوو!

دەرگای ئۆتۆمبێلی خێزانەکەی کرابۆوە، کاغەزو ڕۆژنامە بە نێو ماڵەکەدا پەرشو بڵاو ببووەوە.

کاتێك تەماشای نێو ژوورەکانی کرد، دەبینێت یەکێك لە گڵۆپەکان شکاوە، یەکێك لە ڕاخەرەکان بە نارێکی لە تەنیشتی دیوارەکە لول کراوە، دەنگی تەلەفزیۆنەکە بەرزکراوەتەوە، جلوبەرگی منداڵەکان لەسەر زەوییەکە پەرشو بڵاوکراوەتەوە!

لە چێشتخانەکەش سنگی قاپ شۆرینەکە لێوان لێو بوو لە قاپو قاچاغی نەشۆراو، خواردنی بەیانی هێشتا لەسەر مێزەکە مابوو! دەرگای سەلاجەکە لەسەر پشت بوو، شیری منداڵە بچووکەکەیان بەسەر زەوی چێشتخانەکەدا ڕژا بوو!

بە کورتی ماڵەکە داری بەسەر بەردییەوە نەمابوو، فەوزایەکی بێسنور هەموو شوێنێکی گرتبووەوە.

پیاوەکە بەرەو قاتی سەرەوە هەنگاوی نا، بەسەر کۆمەڵە جلوبەرگو یاری منداڵەکاندا بازی دەداو بە پێپلیکانەکاندا سەرکەوت، ترسا خێزانەکەی شتێکی بەسەرهاتبێت، لە ڕێگا تەماشای کرد ئاو لە گەرماوەکەوە دێتە دەرەوە، ئەو ئاوە هەموو کەفی سابوونە، خاولییەکان بە تەڕی فڕێدراون، ئاوێنەی دەستشۆرەکان بە ماجونی ددان سواغ دراون!

بە توندی خۆی کرد بە ژووری نووستندا، دەبینێت وا خێزانەکەی، پاڵی داوەتەوەو خەریکی خوێندنەوەی ڕۆمانێکەو بە بزەخەنەیەکی شیرینەوە بۆی دەڕوانێت.

بەوپەڕی سەرسامییەوە لێی پرسی: ئەوە چی ڕووی داوە ئەمڕۆ؟!

دووبارە خێزانەکەی بە پێکەنینەوە گوتی: هەموو ڕۆژێك کە دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە، لێم دەپرسیت: ئەو کارە گرنگە چییە کە لە ماڵەوە ئەنجامی دەدەیت، پێت وایە من لە ماڵەوە هیچ کارێکم نییە، وانییە؟

پیاوەکە گوتی: بەڵێ!

خێزانەکەشی گوتی: زۆرباشە، منیش ئەمڕۆ تەنها ئەو کارەم نەکردووە، کە هەموو ڕۆژێك ئەنجامی دەدەم!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- پێویستە مرۆڤ هەست بە ماندووبوونی کەسانی تریش بکاتو بزانێت کە ئەوانیش تێدەکۆشنو ماندوودەبن!

٢- کاتێك مرۆڤ ژیانێکی هێمنو ڕێكو پێك، بەسەر دەباتو شتەکانی دەوروبەری بە جوانی ڕێکخراون، نابێت لە خۆی بایی بێت، بەڵکو دەبێت هەست بەوە بکات کە هەوڵو تێکۆشانی کەسانی ترە، ئەو بارودۆخە گونجاوەی بۆ دروستکردووە.

٣- ژیان بەشێوەیەکی گشتیو ژیانی هاوسەری بە شێوەیەکی تایبەت، بەخشینو وەرگرتنە، دەبێت مرۆڤ هەست بە بوونی بەرامبەری بکاتو ماندوبوونی بەرز بنرخێنێت.

٤- هەستکردنمان بە گەورەیی کارەکانمانو ماندوبوونی بێسنورمان، نابێت وامان لێ بکات بە چاوی سووکەوە تەماشای کاری بەرامبەر بکەین.

٥- هەر یەکە لە ئێمە لەو کارەدا سەرکەوتووە کە تیایدا کارامەیە، کارو ئەرکی ئافرەتانو پیاوان جیاوازە، نە کاری دەرەوە بە ئافرەتان دەکرێتو نە کاری ماڵیشەوە بە پیاوان، بەڵکو هەردوولا تەواوکاری یەکترن.

٦- چەپڵە بە دەستێك لێنادرێت، پێویستە هاوکاری یەکتر بکەین، بۆ تەواوکردنی کارەکانمانو دەستەبەرکردنی ژیانێکی ئاسوودەو ئارام..

تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

سەد کەس هەنگاوێك بنێن، باشترە لەوەی کەسێك سەد هەنگاو بنێت.

کوایشی سوکاموتو

دەریای هێمن، دەریاوانێکی شارەزا دروست ناکات.

پەندێکی ئینگلیزی

کاتێك کردەوەکانت لە بری تۆ دەدوێن، قسەیان پێ مەبڕە.

هینری کیسەر

هەمیشە کاری ڕاست بکە، دەبینیت هەندێك دڵخۆشو هەندێکی دیکە سەرسام دەکەیت.

مارك تۆین

زۆربەی خەڵکی بیرۆکەیان لایە، بۆ گۆڕینی کەسانی تر، بەڵام کەمێك لە خەڵکی بیرۆکەیان هەیە بۆ گۆڕینی خودی خۆیان.

تۆلستۆی

با هەمیشە ئامانجت گەیشتن بە لوتکە بێت، ئەگەر نەشگەیتە لوتکە نزیك دەبیتەوە لێی..

لیز براون

١٠٠ ئاماژە لە ژیان‌و بەڕێوەبردندا

بەشی هەشتەم



و: ڕەهبەر مەسعود

٧٦- پشێویی گۆڕستانی سەرکەوتنە:

نەخشەو پلان بۆ پرۆژەو ئامانجەکانت بە شێوەیەکی ڕوون‌و ئاشکرا چەندین جار باشترو چاکترە لە ژیانی بێبەرنامەیی‌و بێ پلان‌و نەخشە.

پلاندانانی یەك کاتژمێر ڕەنگە خەونی یەك ساڵت بۆ بێنێتەدی، بەڵام بێسەروبەری‌و بێ بەرنامەیی یەك مانگ بۆ چەندین ساڵ بتگەڕێنێتەوە دواوە، بۆیە بێ بەرنامەیی ژیانێکە پڕیەتی لە پشێوی‌و خەسارەت، کەواتە بێ بەرنامەیی گۆڕستانی سەرکەوتنە.

٧٧- سەرکەوتن، بێ خۆئامادەکردن نایەتەدی:

وا گومان مەبە کە سەرکەوتن هەروا بە سانایی‌و بەبێ هیچ ئامادەکارییەك بێتە دەستمان، چونکە گەر وابێت هەموو خەڵکی لە ژیانیاندا سەردەکەون‌و تووشی هیچ ماندووبوونێك نابن، گەر بەم شێوەیە بێت ئەوا دەبێ وشەی دۆڕان‌و شکست لە فەرهەنگی تاکەکان لابەرین، بەڵام ڕاستییەکەی وانییە، چونکە سەرکەوتن بەبێ پلان‌و نەخشەو ئامادەکاری نایەتەدی، بۆیە بەبێ ئامادەکاری ڕاستەوخۆ شکست یەخەمان دەگرێت، چونکە دۆڕان‌و شکست بەرهەمی بێ توانایی‌و سستی‌و تەممەڵی‌و تەوەزەلیە، دەی تۆ وامەبە.

٧٨- خۆت مەشارەوە:

ئەوەی لەسەرکەوتنی بەرزاییەکان دەترسێ
بۆ هەمیشە لە چاڵەکاندا دەژی..

وتەیەکی زۆر جوانە، سەرنجڕاکێشە، چەند وشەیەکە، بەڵام دونیایەك مانای گرنگو وردو قوڵی لە خۆی گرتووە، بۆیە پێویستە چەندجارێك بیخوێنیتەوەو بیری لێ بکەیتەوە، کەواتە تۆ ڕووبەڕووی کارە گرانەکان ببەرەوە، تاوەکو وشەی (گران) لە ناو فەرهەنگی ژیانت نەمێنێت، دەی ئێستا خۆت مەشارەوە لە شوێنەکەتداو هەنگاو بنێ.

٧٩- لێهاتوویی سەرکردە:

ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت ببیتە سەرکردەیەکی ڕۆشنبین‌و لێهاتوو، ئەوە دەبێت کۆشش بکەی، قوربانی بدەیت، ڕێنیشاندەر بیت بۆ ئەوانەی لە دەوروبەرتن، یاخود مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت، ڕێنیشاندەریانبە، تاوەکو فێری لەسەرخۆیی‌و ئارامگرتن‌و هەوڵدانیان بکەیت، بۆئەوەی کەسانی ئەکتیڤو گورجو گۆڵیان لێدەربچێت، تا لە کۆتاییدا بیرکردنەوەو ئەداکردنیان تەواو ئەرێنی بێت، هەروەها تا فێری ئەوە ببن چۆن کاریگەری بەسەر دڵەکان جێدەهێڵن.

٨٠- لە هەڵەکانت فێربە:

وا هەست مەکە کە فێربوون کۆتایی دێت، لەگەڵ تەواوبوونی دواهەمین قۆناغی خوێندنت، چونکە ژیان قوتابخانەیەکی بەردەوامەو لە سنوورێك، یاخود تەمەنێکی دیاریکراو ڕاناوەستێت، بۆیە بەردەوام هەوڵبدە ئاستی ڕۆشنبیریت بەرز بکەیتەوە، هەروەها لە هەڵەکانتەوە فێربە، چونکە ئەزموون هیچ نییە، جگە لە کۆمەڵە هەڵەیەك کە لە ژیانتدا ڕوودەدات.

٨١- ئامانجەکانی ژیان:

دەبێت ئامانجێکت هەبێت، تاوەکو هەوڵی بۆ بدەی، ئەمەش خاڵێکی گرنگە، چونکە هانتدەدات بۆئەوەی زیاتر تێبکۆشی‌و قوربانی بدەیت، بەڵام کارەکە هەروا ئاسانیش نییە بەمشێوەیە، بەڵکو دەبێت ئامانجەکەت گەورەترین هاندەرت بێت لە ژیانتدا.

دەی ئێستا ئامانجێك دابنێ بۆ ماڵەکەت، ئامانجێك دابنێ بۆ کارەکەت، بۆ تەندروستیت، بۆ منداڵەکانت، بۆ هاوڕێیەکانت، چونکە ژیانی بێ ئامانج بریتییە لە سەرەڕۆیی‌و تیاچوون‌و مردن.

٨٢- پێشبینی ئەو شتانە بکە کە ڕوودەدەن:

تەنها پێشبینی ئەو شتانە مەکە کە چاوەکانت دەیبینێت، واتە کورت بین مەبە، چونکە لە کورتبینی هیچ شتێکت دەستناکەوێت، جگە لە دەست بەتاڵی نەبێت، بۆیە پێویستە پێشبینی شتانێك بکەیت کە هێشتا ڕووی نەداوە، واتە ئەو شتانەی کە لە دوارۆژدا ڕوودەدەن، بە کورتییەکەی دووربین بە، گەر تۆ بەمجۆرە بیرتکردەوە، ئەوا لە زۆربەی بوارەکانی ژیانت سەرکەوتوو دەبیت، بۆ نموونە لە کارەکەت، لە خانووەکەت...... هتد.

٨٣- چەند ئامانجێکی دوور دابنێ:

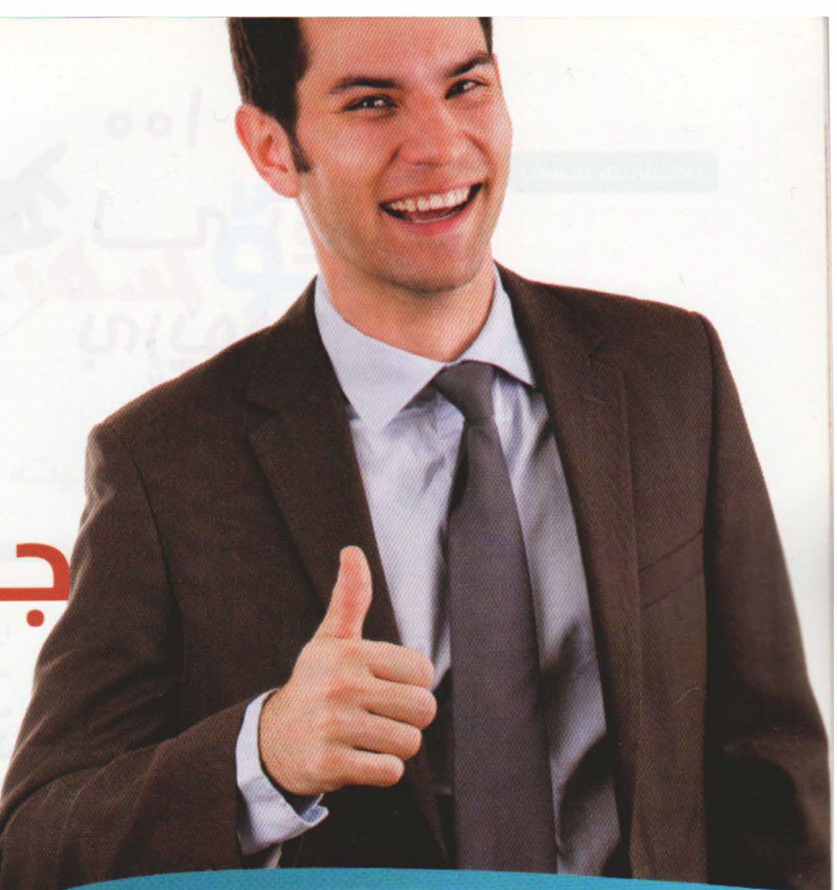
ئەگەر کرپارێکی بچووك هاتە لات، بە بچووکی سەیری مەکە، چونکە هەر ئەو بچووکەیە سبەینێ وردە وردە گەورە دەبێت‌و لە دوارۆژدا بەرهەمەکەی دەدووریتەوە. زانایان گوتوویانە (ئەمڕۆ درەختێك بڕوێنە، تا سبەینێ لە ژێر سێبەرەکەی پاڵدەیتەوە)، کەواتە ئاسۆی ڕوانین‌و بیرکردنەوەت فراوان بکەو تەسك بین مەبەو سەرنج لە ئامانجە دوورەکانت بدە، چونکە مەرج نییە هەموو بەرهەمێك هەر ئەمڕۆ بیدوریتەوە.

٨٤- لەلایەنگیری دووربکەوە:

هەندێجار لە ژیان تووشی چەندین کێشەو گرفت دەبیت، جا بۆیە ئەگەر دەتەوێت بە کەمترین‌و بچووکترین زیان لێوەی بێیتە دەرەوە، پێویستە لەلایەنگیری‌و تەرەفداری هەر بیرۆکەیەك دووربکەویتەوە، ئەویش بە وازهێنان لە بیرۆکە دێرین‌و کۆنەکان‌و خەریککردن بە سەرنجە نوێیەکان، تاوەکو وێنەیەکی دروست‌و ئاشکرات لەلا دروست بێت، ئەو کات بە توانا دەبیت لەسەر هەر چەشنە بڕیارێکی ڕاست‌و شیکردنەوەی بە شێوەیەکی واقیع بینانە، کەواتە دەست بەم هەڵوێستە بگرە کە ڕاست‌و نوێیەو گوێ بە کەسانی تر مەدە.

٨٥- تاڵی کێشەکانت بگۆڕە بە هاندەرەکانت:

شتێکی بەڵگەنەویستە کە ژیان پڕییەتی لە دەردەسەری‌و غەم‌و پەژارەو ناسۆری، بەڵام مرۆڤی زیرەك‌و دانا، ئەو کەسەیە کە بتوانێت کێشەو غەمەکان بگۆڕێت‌و بیکات بە فاکتەرێکی هاندان‌و وروژاندن بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەی، کەواتە ئەو کەسە ڕاستی گوتووە کە دەڵێت: (ژیان پڕیەتی لە تاشە بەردی ڕەق‌و گەورە، بەڵام کەسی زیرەك ئەو تاشە بەردانە کۆدەکاتەوەو دەیانکات بە پلیکانەی سەرکەوتن).



كلیلە جیاوازەكان

ئا: م. هاژە شێروانی

كلیلی یەكەم: بڕیاردان:

لە ژمارەی ڕابردوودا و لەم گۆشەیەدا، ئاشنا بووین بەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی بڕیاردانی هەڵە، ئەوەش زیاتر یارمەتیت دەدات، بۆئەوەی زیاتر ئامادەباش بیت كە هەڵوێستێكی هاوشێوەت ڕووبەڕوو دەبێتەوە، لێرەدا وتەی (فیرجیل) دەهێنینەوە كە دەڵێت: (چەندە بەختەوەرە ئەو كەسەی كە دەتوانێت، ڕاپرسی بكات لە هۆكاری شتەكان)، لێرەشدا (١٠) هۆكار دەخەینەڕوو كە دەبێتە هۆی دەركردنی بڕیاری هەڵە:

(١٠) هۆكار كە دەبێتە هۆی بڕیاردانی هەڵە:

١- دڵەڕاوكێو فشاری كار: **كاتێك دەكەویتە ژێرباری فشارێك، لەوانەیە پاڵت بنێت بۆ قبوڵكردنی ئەو بیرۆكەیەی كە خراوەتە بەردەمت، بڕیارەكانتی لەسەر دەدەیت، بە بێئەوەی بە دوای بڕیاری تردا بگەڕێیت، چونكە دڵەڕاوكێ دەتخاتە بارێكی زەینی ناسروشتیو كاریگەری دەخاتە سەر هەستەكانت، كەوات لێدەكات بڕیاری نادروست بدەیت.**

٢- درككردنی هەست: **كاتێك دەتەوێت پشتڕاستی بارێك بكەیتەوە، كە هاوتای ئارەزووەكانتە، بەڵام دەبینیت ڕاستییەكان پاڵپشتی ناكات، ئەو كات تۆ مەیلت بەرەو كۆكردنەوەی ئەو زانیارییانە دەچێت كە پشتڕاستی باوەڕو هەستەكانت دەكات لە دواییدا بە گوێرەی ئەوە بڕیاردەدەیت، هەر بۆیە كۆششكردنت بۆ هاندانی بیروڕاو هەستە تایبەتییەكانتە، پاڵت دەنێت بۆ بڕیاردانی نادروست.**

٣- ترس: **ئەگەر هاتوو شارەزایی پێشووت هەبوو لەسەر بڕیاری شكستخواردوو، ئەوا ڕووبەڕووی ترس دەبیتەوە لە شكستو ئەگەر ویستت لە ئێستادا بڕیار بدەیت، یان لە داهاتوودا، ئەوا شارەزایی شكستی ڕابردووت، باوەڕت بە شكست زیاتر لە لا دروستدەكات، چونكە ترس وادەكات كە مرۆڤ هەست بكات كە هیچ هێزێكی تێدانییە، زیندانی نێو خەیاڵە خراپەكانییەتی، هەر بۆیە پاڵی دەنێت بەرەو بڕیاری هەڵە، كە ئەمەش پاڵپشتی قسەكەی (فرانسیس بیكون) دەكات كە دەڵێت: (لێرەدا هیچ مەترسییەك نییە، تەنها خودی ترسەكە نەبێت).**

٤- تووڕەبوون: **بە یەكێك لە هۆكارە سەرەكییەكان دادەنرێت كە دەبێتە هۆی بڕیاردانی هەڵە، چونكە لە كاتی تووڕەییدا بڕیار دەردەكرێت لەسەر بنەمای ڕاستییەك كە لەوانەیە هەر پەیوەندی بە بابەتی سەرەكییەوە نەبێت، بۆ نموونە فەرمانبەرێك لەسەر كار لادەبەیت، كە لە بارێكی تووڕەیدایت، لە دواییدا پەشیمان دەبیتەوە، هەر بۆ بێبەختیشە كە زۆربەی بەڕێوەبەران بڕیاردەدەن لە كاتێكدا كە تووڕەن، ئەو بارەی كە بڕیارەكانیان نادروستدەكات، تووڕەییش هەروەك هوراس دەڵێت: (تەنها ماوەیەكی كورتە لە شێتی).**

٥- كاریگەرییە دەرەكییەكان: **لەوانەیە كاریگەرە دەرەكییەكان هۆكارێك بێت بۆ هەستكردن بە دارمان، بۆ نموونە ئەگەر ڕوویدا كە هاوكارێكی نزیكت لە دەستدا، ئەوا ئەم كاریگەرییانەو هاوشێوەكانی، لەوانەیە كاریگەرییەكی گەورە جێبێڵێت لەسەر بڕیارەكانت، لەوانەشە پاڵت بنێت بۆ بڕیاردانی هەڵە.**

٦- بیركردنەوەیەكی بەرتەسك: **هەندێجار كاتێك كە بڕیارێكی بە پەلە دەدەیت، بۆ چارەسەری گرفتێكی لە ناكاو، ئەوا ئەم بڕیارە گرفتی تری گەورەی بە دوادادێت لە داهاتوودا، بۆ نموونە بەڕێوەبەرێك بڕیاردەدات كە تێچوونی ڕیكلامو بانگەشەكردن كەمبكاتەوە بۆئەوەی هەندێك پارە بگێڕێتەوە، بەڵام ئەمە وادەكات كە دەرفەتی كاری زیاتر لە دەستبدات لە داهاتوودا، هەر بۆیە بڕیارە بە پەلەكان زۆربەی جار هەڵەن، بەربەست دەكاتە بەردەم كاری زیاتر لەوەی كە سوودی پێدەگەیەنێت.**

٧- نموونەیی: **كاتێك كە دەتەوێت تۆ كەسێكی نموونە بیت، بڕیارەكانت ڕاست بن، ئەوا دەبێت بەدواداچوونێك بۆ ڕاستییەكان بكەیت، هەموو ئەو زانیارییانە كۆبكەیتەوە كە دەستت پێیان دەگات، بەڵام ئەمە كاتێكی زۆریشی لێت دەوێت، ئەو كات وادەكات كە بڕیاری هەڵەبدەیت.**

كۆكردنەوەی زانیاری پێویست، كارێكی باشە، بەڵام ناردنو وەرگرتنی لە پاڵ فەرامۆشكردنی كات، وادەكات كە هەست بە دوودڵی

بکەیت لەبەر کەمی کات، لە دوایشدا بڕیاری هەڵەت پێدەردەکات، هەروەك (بابلیلیوس سیرس) دەڵێت: (کاتێك دەوەستین بۆ بیرکردنەوە، ئەو کات زۆر دەرفەتمان لە دەستدەچێت).

٨- بێ ئاگایی لە پێویستی بوون بە بڕیاری بە پەلە: بۆ نموونە دەتەوێت شوێنێك لە ڕۆژنامە وەربگریت بۆ ڕیکلامکردن، لە دواییدا ئەم بارەت دواخست بە باوەڕی ئەوەی کە نیازتە ئەنجامیبدەیت لە کاتێکی تر، لە کۆتاییدا تا بڕیار دەدەیت دەبینیت لە ڕۆژنامەکە ئەم کاتە شوێنی نییە بۆ تۆ، کەواتە لە گرنگیدانەکانت بوو بە خێرای بڕیاردانو لە پاڵ درێژەدادڕی کە دەبێتە بڕیاری هەڵە، لێرەشدا قسەکانی کۆنفۆشیوست بیردەخەمەوە کە دەڵێت: (ئەگەر مرۆڤ گرنگی بە گرفتە دوورەکان نەدات، ئەوا دەبێتە جێگای شڵەژانی کاتێك کە لێی نزیك دەبێتەوە).

٩- ڕێکنەخستنو تێکەڵکردنی لە پێشینەکان: ئەمەیان دەبێتە هۆی ئەوەی کە بکەویتە ژێر کاریگەری شڵەژان، کە وادەکات بڕیاری هەڵە بدەیت کاتێك کە بە کۆمەڵێك کار هەڵدەستیت لە یەك کاتدا، ئەوا لەم بارەدا تووشی شڵەژانو دڵەڕاوکێ دەبیت، لە دواییشدا ناتوانیت کە بڕیاری دروستبدەیت، هەروەك (بابیلیلوس) دەڵێت: (کە دوو کار لە یەك کاتدا بکەیت، مانای وایە هیچیان ناکەیت).

١٠- بڕیاردان تەنها لەسەر بنەمای ئەوەی کە گوێت لێدەبێت: کاتێك کە بێئاگایی لە هەموو ڕاستییەکان، ئەوا گوێبیستی ئەو شتانە دەبیت کە خەڵك دەیڵێن، ئەوا تووشی بیروباوەڕی هەڵە دەبیتو بە بڕیاردانی هەڵەش کۆتایی دێت.

ئەمانە ئەو هۆکارە بەربڵاوانەبوون لەسەر بڕیاردانی هەڵە، بە جۆرێك کە ئێستاش دەزانیت ئەوەی لەسەرتە کە نەیکەیت، ئەوا ئامادە دەبیت بۆ زانینی ئەوەی دەتەوێت بیکەیت.

هەر بۆیە منشیوس دەڵێت: (پێویستە لەسەر خەڵك کە بڕیاربدەن لەوەی کە پێویستە نەیکەن، تاوەکو توانادار دەبن لەسەرئەوەی کە کارەکانیان بەوپەڕی گەرمو گوڕییەوە بکەن کە دەبێت).

(١٠) ڕاسپاردە بۆ بڕیاردانی دروست:

ئەگەر کاری ڕاستت بە ڕێگای ڕاست ئەنجامدا، ئەوا ئەو ئەنجامە بەدەست دێنیت کە ئارەزووی دەکەیت)...برایان تریسی.

ئێستاش کە شێوازی خۆت لە بڕیاردان ناسی، ئەو هۆکارانەشی کە دەبێتە هۆی بڕیاردانی هەڵە، کەواتە کاتی ئەوەیە کە هۆکارە گرنگەکانت پێبدرێت، لە یارمەتیدانت لەسەر بڕیاردانی دروست، کە لێرەشدا (١٠) ڕاسپاردەت بۆ دەخەینە ڕوو، بە هیوای یارمەتیدانت لەسەر بڕیاردانێکی دروست کە بریتین لە:

١- خۆت ڕابێنە لە سەر بڕیاردانی ڕۆژانە بە شێوەیەکی بەردەوام: ئەگەر ڕێککەوتین لەسەرئەوەی کە پرۆسەی بڕیاردان، وەکو ماسولکەوایەو پێویستی بە مەشق پێکردنە، بۆئەوەی پتەوو بەهێزبێت، کاتێکیش کە ڕۆژانە بڕیار دەدەیت، هەتا ئەگەر گرنگیش نەبوو، بەمشێوەیە خۆت ئامادە دەکەیت بۆئەوەی بڕیاردەرێکی باش بیت، کاتێك کە بارودۆخەکە پێویستی بە بڕیاردانە بە گوێرەی گرنگی.

٢- لە شارەزاییەکانی پێشوت شارەزایی وەربگرە: ئاگاداربە کە سوود وەربگریت لەم هەڵانەی کە لە بڕیارەکانی پێشووت بەسەرت هاتووە لە ڕابردوودا، هەر وەك پێویستیشە کە لە سەرکەوتنەکانت سوود وەربگریت.

٣- ڕاوێژی کەسانی شارەزا وەربگرە: پەنا ببە بەر هەندێك کەس بۆ وەرگرتنی یارمەتی کە بە پێشەوای خۆتیان دەزانیت، متمانەت بە قسەکانیان هەیە، هەوڵبدە کە لێیانەوە فێربیت چۆن بڕیار دەدەن، ئەوەشت لە یادبێت کە ڕاوبۆچوونی شارەزایان هاوکارو یارمەتیدەرێکی باشە، بەڵام پێویست نییە کە وەڵامی کۆتایی بن بۆ ئەو شتەی کە هەوڵی بۆ دەدەیت.

٤- وایدابنێ کە تۆ کەسێکی تری: هەوڵدە کە سەیری بارەکە بکەیت بەوەی کە کەسێکی تریت، یان لە گۆشەیەکی جیاوازترەوە، بەمشێوەیە هەڵبژاردەکانی بەردەستت زیاتر دەکەیت، بە شێوەیەکی گشتی بۆ هەر گرفتێکیش سێ ڕاوبۆچوون هەیە: ڕاوبۆچوونی خۆت، ڕاوبۆچوونی کەسی تر، ڕاوبۆچوونی ڕاستو دروست.

٥- لایەنگیری مەکە: دووربکەوە لە حوکمکردن بە هەستەکانت، سۆزت بەرامبەر کەسێکی تر، بۆیە لەسەرتە کە ڕاوبۆچوونی جیاوازت هەبێت بە شێوەیەك کە لایەنگیر نەبیت.

٦- دووربکەوە لە غروربوون بە پۆستو کورسی: لەوانەیە کە باوەڕ بکەیت کە حوکمو بڕیارەکانت تەنها بە هۆی پێگەو کورسییەکەت، یان نازناوەکەتە، بەڵام پێویستە لەسەرت کە بڕیارەکانت لەسەر ڕاستی بێت، بە بێئەوەی کە پێگەو کورسییەکەت کاریگەریت بخاتە سەر، یان سەرقاڵ بیت بە پێگەو کورسی کەسانی تر.

٧- نەرمو نیانبە: ئەگەر بڕیارێکت داو دەستت بە جێبەجێکردنی کرد، هەوڵدە کە نەرمو نیان بیتو ئامادەبیت بۆ ئەنجامدانی چاکسازی پێویست، تاوەکو سەرکەوتن بۆ پلانەکەت دەستەبەربکەیت.

٨- دووربکەوە لە گشتاندن: بۆ نموونە ئەگەر بڵێت: (من هەمیشە گرنگی بە کڕیارەکانم دەدەم)، وەکو ئەمجۆرە بانگەشانەش دەتوانین کە بە ناڕاستییان بخەینەوە، چونکە زۆر بە سانایی هەمیشە واناکەیت، هەروەها ئەو کاتەشی کە دەڵێیت: (من هیچ بڕیارێك نادەم، تەنها دوای ڕاوێژکردنی تیمی کارەکەم نەبێت)، وەکو ئەمجۆرە دەستەواژانە دەتوانین کە بە ناڕاستیان بخەینەوە، لەسەرتە کە لە گشتاندن دوور بکەویتەوە، زیاتریش دیاریکراوبیت لە بڕیاردان.

٩- جێبەجێکردن: کاتێك کە بڕیارێك دەدەیت، پێویستە لەسەرت بە دوای بڕیارەکەت بکەویت بە جێبەجێکردن، بۆ نموونە بڕیارتدا کە ڕێژەی فرۆشتن ١٠٪ بەرزبکەیتەوە، تۆش لێت ڕوونە کە دەتوانیت وابکەیتو هەنگاوی پێویست بهاوێژیت بۆئەوەی سەرکەویتو دەستەبەری سەرکەوتنی پلانەکەشت بکەیت.

١٠- بەدواداچوون: لەوانەیە بەدواداچوون فاکتەرێکی گرنگ بێت بۆ سەرکەوتنی کۆمپانیا، یان شکستپێهێنانی، هەر بۆیە پێویستە لەسەرت کە بەدواداچوون بکەیت بۆ بڕیارەکەت کە لە جێبەجێکردندایە، دڵنیابیت لەوەی کە هەموو لایەك ئەرکەکانی خۆیان دەکەن، هەست بە بەرپرسیاریەتی دەکەن، ڕێزی کارەکەیان دەگرن، لە یادت بێت کە بەدواداچوون هەمان پلەی گرنگی هەیە، وەکو بڕیارەکە.

ژیانت لە داهاتوو وەستاوەتە سەر ئەو بڕیارانەی کە ئەمڕۆ دەیان دەیت، هەر بۆیە ژیانت باشتر دەبێت ئەگەر هاتوو فێربوویت کە چۆن بڕیارەکانت باشتر بدەیت، کەواتە ئەمڕۆ دەستپێبکە، بڕیاری بچووکو مامناوەند بدە، ئینجا دەتوانی لە ماوەیەکی کەمدا بەسەر پەیژەی سەرکەوتن سەرکەویتو توانادار بیت لەسەر بڕیاردانی باشترو گرنگتر.

500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێک...

چاکترین شێوازو کەرەستە بۆ ڕێکخستنی ژیانت، لە ئۆفیس‌و ماڵ، لە کاتی خوێندن‌و کارو سەفەرو بازاڕدا...

١٩٨- بەبێ وایەر -تەل-

ئەو وایەرانەی بەسەر زەوی ناوماڵدا ڕاکێشراون دیمەنی ماڵ دەشێوێنن، ئەو وایەرانە کۆبکەرەوەو لە پشت کورسی‌و قەنەفە، یان تەلەفزیۆنەکەوە بە دیوارەکەدا هەڵیانواسە، ئەگەر ناچاربوویت لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێک بەسەر زەوییەکەدا وایەرێک ڕابکێشیت، ئەوا بەچاکی لەسەر زەوییەکە جێگیری بکەو بە پارچە پلاستیکێک دایپۆشە، بۆ دڵنیایی زیاتر هەوڵبدە وایەر بەناو ئاساتانەی دەرگاو ئەو شوێنانەدا تێپەڕنەبێت، کە هاتوچۆی زۆریان بەسەرەوەیە، چونکە دەبێتە هۆی داخورانی وایەرەکە.

١٩٩- ڕێنمایی دیکۆر:

بە گوێرەی گرنگیدان‌و پلانەکانت بۆ دیکۆر، دۆسیەیەک بۆ ئەو مەبەستە دروستبکەو هەندێ کاغەزی وێنەکێشانی سپی‌و وێنەو پارچە وێنەو دیکۆمێنت‌و ئەو نوسراوانەی تێدا دابنێ کە لە بواری دیکۆردا لات کۆدەبنەوە، ئەم شتانەی کە هەتن دابەشیان بکە بۆ چەند بەشێکی پەیوەست بەیەکەوە: بودجە، گرێبەست‌و فرۆشگە، بیرۆکە، ڕاسپاردە -چنراو- دیزاین... کاتێک بەشوێن بیرۆکەیەکدا دەگەڕێیت لەناو گۆڤارو کەتەلۆکەکاندا، یان لە فرۆشگایەکدا، دەستبکە بە کۆکردنەوەی زانیاری‌و لە دۆسییەکەتدا بە گوێرەی دابەشکردنەکەت بیاننوسە، ئەو زانیاریانە وەک: نرخ، دەنگ‌و باسی کڕین‌و فرۆشتن، ژمارەی تەلەفۆن،..... بەم کارانە شێوازی پلاندانانت بەرەوباشتر دەچێت‌و چێژی زیاتر دەبینیت.

٢٠٠- چ ڕەنگێک؟

ئەگەر لە کاتی کڕینی بەرماڵ، یان فەرشێکدا نەتزانی کامە ڕەنگ جوانەو کامەیان نا، ئەوا پێویستە خۆت لەسەر هەستکردن بە ڕەنگ‌وگونجاندنیان ڕابهێنیت، بۆ ئەمەش پاکەتێک تەباشیری ڕەنگاوڕەنگ‌و هەندێک کارتۆنی وێنەکێشان بکڕەو دەست بکە بە ڕەنگ دانان‌و ڕەنگ تێکەڵکردن، تا بزانیت کەی ڕەنگەکان هەماهەنگن‌و کەی نەگونجاوو ناحەزن، جارێکیتر سود لە کاغەزی ڕەنگاوڕەنگ‌و مقەست وەربگرە، ئایا دوای ئەمانە پێتوایە ناردنی منداڵان بۆ باخچەی ساوایان بەفیڕۆدانی کاتە.

٢٠١- نەخشەی ماڵەکەت —خانوو-

دوای کڕین، یان دروستکردنی خانوو، نەخشەکەی لای خۆت بپارێزەو خۆت لەوە دڵنیابکەرەوە کە درێژی‌و پانی‌و دووریيەکانی سەر نەخشەو خانووەکەت وەک یەکن‌و لەسەر نەخشەکە جێگای ژوورو کۆگاو تاق‌و پەنجەرەو دەرگاکان‌و بەرزی بنمیچەکە، ئەم زانیاریانە لە کاتی دیکۆرکردنی ماڵەکەتدا سودبەخشن‌و دوای ئیش‌و کارەکانت، ئەم نەخشەیە لە دۆسییەی تایبەتی خۆیدا دابنێ، چونکە جارێکی تر ئیشت پێی دەبێتەوە.

٢٠٢- خانەکانی دیزاین:

خانەی Stanley tools بۆ دیزاین، شێوازی چاک‌و سەرسوڕهێنەری هەیە لە دیزاین‌و دیکۆرکێشانی ناوماڵ‌و نوسینگەکاندا، ئەم کۆمپانیایە ڕاستە تەختە وەک چوارچێوە بۆ دیکۆرات بەکاردەهێنێت، بە تایبەت کە ئەم پارچە تەختانە بە ئاسانی دادەنرێت‌و هەڵدەگیرێنەوە، هەروەک ئەم ڕاستە تەختانە شێوەیەکی شەشپاڵویی (بەرجەستە) بەهەر کەلوپەل‌و دیکۆرێک کە وێناکردنیان لە توانادایە، دەتوانرێت لە دانان‌و هەڵگرتنەوەی ئەم ڕاستە تەختانە بیرۆکەی تازەت بۆبێت‌و ئاڵ‌و گۆڕیان پێبکەیت‌و بەمەش دەتوانیت چۆنیەتی دیمەنی ژوورو کەلوپەلەکانیان لە زەینی خۆتدا وێنا بکەیت، پێش جێبەجێکردن‌و ڕێکخستنی دیکۆری ژوورەکە، کە ڕەنگە ئەگەر ئەم ڕێگایە نەبێت بۆ هەندێ کەس، ئەو وێناکردنە کارێکی ئاسان نەبێت.

٢٠٣- بەرلە تازەکردنەوەو دوای تازەکردنەوە:

لە کاتی تازەکردنەوە، یان گۆڕینی دیکۆر، بەرلەتازەکردنەوەو دوای تازەکردنەوەش، وێنەی ئەو شتە، یان ئەو شوێنە بگرە، ئەم وێنانە لە ڕێنمایی دیکۆرەکەتدا بپارێزە، وەک لە بڕگەی ١٩٩دا باسکراوە.

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی



٢٠٤- دیزاینێکی بەپەلە:

ئێستا پرۆگرامی کۆمپیوتەری هەیە کە سودبەخشە لە بواری دیزاینو دیکۆرداو ئەو رووبەرەی کە داتناوە بۆ دیکۆر، دەتوانرێت بە چاکترین شێوە بەکاربهێنرێت، لەو پرۆگرامەدا دەتوانیت کەلوپەلە فورسەکانی ناوماڵ (دیارە لەسەر سکرین) بە تەنها پەنجەیەك بجولێنیت، مامەڵە لەگەڵ ئەم پرۆگرامەدا بکە، تا خانووی خەونەکانت (ماڵی خەونەکانت) لە شوختو ڕوشاویش بپارێزیت.

٢٠٥- ئامانجەکانی چاکسازی:

بە ماڵەکەتدا بگەڕێو بادەفتەرێکت پێبێت، لە ناوەڕاستی هەر ژوورێکدا ڕاوەستە سەرنجێکی وردی بدە، پاشان لە خۆت بپرسە: دەمەوێ لەم ژوورەدا چ شتێك بگۆڕم، یان چاکی بکەمەوە؟ بۆ هەر ژوورەی سێ جۆرە لیست ئامادەبکە کە ئامانجەکانتی تیا دیاریکرابێت، (ئێستا، ماوەیەکی تر، لە ئایندەدا)، ئامانجە نزیکەکانت: ئەو وێنەیە بەرزەو کەمێك لە خوارتر جێگیر بکرێت، ئامانجی ماوەیەکی تر: پێویستم بە سنگێك هەیە بۆ هەڵواسینی ئەم، یان ئەو.. پێویستی بە گۆڕینەو دانەیەکیش لەناو دۆڵابەکەدا هەیە، لە ئایندەدا: پێویستە ئەم فەرشە بگۆڕم، بەمجۆرە هەموو ژوورەکان یەك لە دوای یەك بگەڕێو کارەکانت تەواوبکە، بەڵام نابێت تەنها لە ڕۆژی یەکەمدا هەموو کارەکانت ئەنجام بدەیت، ئەوەندەی دەتوانی لە ئامانجە نزیکەکانت ئەنجام بدە، ئەوسا هەست بە شانازی دەکەیت.

٢٠٦- لیستی چاکسازییەکان:

پارێزگاری لە لیستی ئەو شتانە بکە کە حەزدەکەیت لەناو ماڵدا دەستکارییان بکەیت، چونکە بە تێپەڕبوونی کات هەست دەکەیت ئاسانترە، یان هەرزانتر دەکەوێت، لەوانەشە بە جارێك واز لە چاککردنەوەی هەرشتێك بهێنیت، ئەو شتانەش کە بۆ ماوەیەك بەکاریان ناهێنیت، دەتوانیت هەر ئێستا خۆتیان لێ ڕزگاربکەیت (فڕێیان بدە)، هەندێ کەس پێیان وایە جێبەجێکردنی هەرکارێك چەند زووتربێت چاکترە، تۆش خۆتو ئەوەی پێتخۆشە.

کارە ڕۆتینەکانی ماڵ:

٢٠٧- بەیەك هەڵمەت چاکترە:

ئەگەر ویستت دەستێك بە ماڵەکەتدا بهێنیو هەندێ شتی زیادەو بوتڵی بەتاڵ فڕێبدەیت، ئەوا بە هاتوچۆی زۆرو ئەم ژوورو ئەو ژوورکردن ماڵەکە شپرزە مەکە، لەبری ئەوە کیسێکی گەورەی نایلۆن کە تایبەتە بەو کارانە ئامادەبکەو لە کۆتایی ماڵەوە تا دەرگای حەوشە بەیەك هەڵمەت پاکبکەرەوە.

٢٠٨- ڕیزێك کیسەی زبڵ:

دەتوانی بە دوو ڕێگە پاکو تەمیزی ژووری چێشتلێنان ڕابگریت، یەکەم بەوەی چەند کیسێکی تایبەت لە شوێنی جیاجیای چێشتخانەکەدا دابنێیتو وردە وردە ئەو پاشماوانەی تێدا کۆبکەرەوە کە بە تێپەڕبوونی کات پەیدادەبن، وەك قوتوی دۆشاوی بەتاڵو زەرفی مەعکەرۆنی، هەر کیسەیەك پڕبوو فڕێیبدە، ڕێگای دووەمیش ئەوەیە سندوقێکی گەورەی تایبەت بە کۆکردنەوەی زبڵ لە شوێنێکی گونجاودا دابنێیت.

٢٠٩- بەکارهێنانەوەی بەتاڵەکان (بوتڵو قوتو دەبە..)

جۆرە سندوقێکی پاشماوە (زبڵ) کۆکردنەوە هەیە، کە گرنگییەکی گەورەی هەیە، بەوەی شتەکان لە یەکتر جیادەکاتەوە، تەڕ لە وشك، شوشە لە پلاستیك، ئەو شتەی کە دەتوانرێت سودێك ببەخشێت لە شتی بێ سود، ئەو مادانەش کە دەشێت بکرێن بە پەیین لەوانەی کە ناشێ.

٢١٠- بۆ هەموو مەبەستێ:

کۆشش بکە جۆری زۆر لە یەك بەرهەم (پێویستی) بەکارنەهێنیت، وەك مادده پاککەرەوەکانی وەك (تایتو سابونو شامپۆو فاست...)، تەنها لەبەرئەوە نا کە بەکارهێنانی ئەم شێوەیە ئاسانترە، بەڵکو ئەم شێوازە لە قەبارەی کڕینو شوێنی هەڵگرتن کەمدەکاتەوە.

٢١١- واژۆی وەرگرتن:

ئەو شتەی دەیکڕیتو لەناو پاکەتدا دانراوە، پێش ئەوەی دووکاندارەکە بەجێبهێڵیت پاکەتەکەی بکەرەوە، تا دڵنیابیت ئەمە ئەو کاڵایەیە کە تۆ داواتکردووە تێکیش نەچووە.

ڕۆژانەکانت —یومیات—

٢١٢- دەنگوباسی نانبدەیی (داوەتو میوانداری):

ئەگەر بەردەوام میوانداریت کرد، ڕاپۆرتێکی تەواو دەربارەی ژەمی میوانداریەکەت بنوسە، ژەمی بەرچایی، نیوەڕۆ، یان شێوان، بەمجۆرە لە یادت ناچێت چیت کڕیوەو ئەو ڕۆژە چیت پۆشیوەو کێ ئامادەبووەو لەگەڵ خۆی چی هێناوە، ئەم ڕاپۆرتە یارمەتیت دەدات کە جارێکی تر هەمان خواردن پێشکەشی هەمان میوان نەکەیتو جگە لەمەش دەبێتە یاداوەرییەکی خۆش.

٢١٣- ڕۆژنامەیەك دابهێنە:

دیزاینو داهێنانی ڕۆژنامەیەکی تایبەت بە خۆت کارێکی گرنگەو دەتوانیت تۆماری زۆر شتی تێدا بپارێزیت، ئەو پاداشتانەی کە زۆرت خۆشدەوێن، جەژنی لە دایکبوون، قۆناغەکانی گەشەی منداڵەکانت، میوانو دیاریو ئاهەنگەکانی هاوسەرگیری، دەنگو باسی قوتابخانە... شتی تریش، پێداویستییەکانی ئەم چالاکییە: برێك کاغەزی سپی گونجاو، دۆسیەیەکی گەورەی گیرفاندار، ئەلبومی وێنەو..هەندێ شتی تر.

٢١٤- یاداوەرییەکانت: دەربارەی سەردانێکت بۆ مۆزەخانە، چێژبردن لە خوێندنەوەی کتێبێك، یان ڕاستییەك سەرنجی ڕاکێشاویت بنوسەو بیانپارێزە، نارەحەت مەبە، ئەمە بۆ تاقیکردنەوەت نییە، نووسینی یاداوەرییەکانت یارمەتیت دەدەن لە فێربوونی شتی تازەو تەرکیزکردندا، جگە لەوەی یارمەتیت دەدات لە لەیادچونەوەی شتەکاندا.

کلیلەکان

٢١٥- کلیلی ماڵەوە:

لە دیوی ماڵەوەو نزیك دەرگای حەوشە قاپێکی نەخشێنراو دابنێو کلیلی دەرگای حەوشەو سندوقی بەریدەکەتی تێدا دابنێ، یان بە پشتی دەرگاکەوە تورەکەیەکی بچوك هەڵبواسە بۆ هەمان مەبەست، هەرکە گەشتیتە ماڵەوە ئەو کلیلانە لەو شوێنەدا دابنێ، ئەگەر لاسەرلایی (إهمال)ی نەکەیتو ئەو کلیلانە فڕێ نەدەیتە شوێنێکی تر، ئەوا دڵنیایت کلیلەکانت، یان لە گیرفانتایە، یان بە دەرگاکەوەیە، یان لە قاپەکەدایە، زیاد لەمەش هەموو ئەو کەسانەی لە ماڵەکەدان بە تەنها سەیرکردنی ناو قاپو تورەکەکە دەزانن تۆ لەماڵی، یان نا.

٢١٦- کلیلێك بۆ کلیلەکان:

هەریەك لە ئێمە پێویستە هەموو کلیلەکانی بناسێتەوە، جۆرە هەڵگرێکی پلاستیکی کلیل هەیە، کە جێگای شەش کلیلی لەسەردەبێتەوەو دەتوانی لە شوێنێکدا بیانشاریتەوە دوای ئەوەی بەڕەمز دیاریدەکەیت، کام کلیل هی کام دەرگایە، شتێکی تر هەیە پێی دەوترێت "قەڵای کلیلەکان" کە بریتیە لە قوتویەکی پۆڵایینو جێگای بیستو پێنج-٢٥- کلیلی تێدادەبێتەوەو جێگای نووسینیشی هەیە بۆ تۆمارکردنی ژمارەی کلیلەکانو ئەو دەرگایانەی کە دەیکەنەوە.



کەریم سمکۆ

دروستبوونی ڕێکخراوو ڕۆڵی لە پێگەیاندنی تاکەکاندا

هەر تاکێك لە هەر تەمەنێکدا بە هۆی کاریگەری شتێکەوە دەچێتە پاڵ ڕێکخراوێەك، یەکێکیش لەوانە ئەو تاکانە ئامانجەکانی خۆیان لەناو ئەو ڕێکخراوەدا دەدۆزنەوە، بۆئەوەی بە یارمەتیو پاڵپشتی ئەو ڕێکخراوە بگەن بە مەبەستەکانیانو لە کاتی تەنگانەشدا هانا بۆ ڕێکخراوەکانیان ببەن، بۆ چارەسەری ئەو کێشەگەلانەی کە ڕووبەڕووی تاکەکان دەبنەوە، لەو بەشەدا هێما بۆ کاریگەری تاکەکان بۆ ناو ڕێکخراوە شرۆڤە دەکەین.

کاریگەری پەلکێشکردنی تاکەکان بۆ ناو ڕێکخراو:

لێرەدا ڕێکخراو ڕۆڵی چالاك دەبینێت لە تواناو چالاکی تاکەکان، کە دواجار چالاکییە زیندووەکانیش لەسەر دەستی گەنج خۆی بونیاد دەنرێت، بەڵام لە پاڵ ئەمەشدا لە لایەن ڕێکخراوەکەوە دەبێت زیاتر کار بۆ بەرژەوەندی گشتی بکرێت، بۆئەوەی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئامانجی تاکەکان لە ناو هەمان ڕێکخراو بهێنرێنە دیو ساردبوونەوەو هەستکردن بە جیاکاری لە نێوان چینەکانو کۆمەڵەکانو توێژەکانو گروپەکانو تەمەنەکان نەکرێت، چونکە لەگەڵ درێژبوونی تەمەنی هەر ڕێکخراوێکدا ژمارەی ئەندامانی زیاتر دەبێت، ئەگەر ڕێکخراوەکە بەرژەوەندییە گشتییەکانی تاکەکانی کۆمەڵگا پشتگوێ نەخات، بە پێچەوانەشەوە ژمارەی ئەندامانی لە دەست دەداتو هەر ئەندامێك لە هەر ڕێکخراوێکدا ئامانجەکانی نەیەتەدی، یان هەست بە جیاکاری بکاتو بزانێت کە بەڕاستی پشتگوێ خراوەو کاربەدەستانی هەمان ڕێکخراوە گرنگی پێنادەنو پاڵپشتیو هاریکاری ناکەن، هانا بۆ ڕێکخراوێکی دیکە دەبات کە ئامانجەکانی بۆ بهێنێتەدیو لە کاتی تەنگانەدا پاڵپشتی لێبکاتو لەگەڵ نارەحەتییەکانیدا هەڵبکات، چونکە هەر تاکێك لە هەر کۆمەڵگایەك قابیلی بوونی کێشەو گرفتگەلێکە لە ژیانی تایبەتی خۆیداو پێویستی بە هاوکاریو دەستگرتنە، بۆئەوەی چارەسەری پێویست بۆ کێشەو ئارێشەکانی بدۆزێتەوە. لە هەمان کاتیشدا بۆئەوەی تاکەکە لە هەوڵەکانی سەرکەوتووبێتو ئەو کەمو کورپیانەی کە لە ژیانیدا هەن، بنبڕیان بکاتو بتوانێت هەوڵەکانی خۆی چڕبکاتەوە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان، بۆیە پێویستی بە چوونە ناوڕیزی ڕێکخراوێك هەیە، چونکە ڕێکخراوەکان بە یەکەی سەرەکی کۆمەڵگا دادەندرێن بۆ تێرکردنو دەستەبەرکردنی پێویستییەکان، هەروەها بە بنچینەی ئەدای کارکردنی کۆمەڵگاش دادەنرێن.

بۆیە لەسەر ڕێکخراوەکان بەگشتی پێویستە بەرپرسیارییەتی ژینگەو ئەو کۆمەڵگایەی کاری تێدادەکەن لە ئەستۆ بگرن، بێگومان ئەو دوو بەرپرسیاریەتییەش دوو ئاڕاستە لەخۆ دەگرن، کە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە تاکەکان فەرامۆش نەکرێن، بگرە زێدەتر هەوڵەکانی بخاتەگەڕ لە ڕێی دەسەڵاتە ڕەهاکانییەوە بتوانێت ڕۆبچێتە ناو هەموو تاکەکانەوە، هەم بۆ جێگیربوونو مانەوەی ڕێکخراو لە قۆناغی جێگیربوون، هەمیش لە پێگەیاندنی نەوەی نوێ بۆ ڕێکخراوەکە، تا لە دواڕۆژدا سوودی هەبێت بۆ ڕێکخراوەکەو بە ڕیزبەندی پلەکان ببڕێتو ببێتە یەکێك لە ئەندامە کاراکانی ئەو ڕێکخراوە، لە لایەکی دیکەشەوە ئامانجە خودییەکانی تاکەکەش بێتەدی، بەرپرسیاریەتییەکانی ڕێکخراویش خۆی لەم دوو خاڵە سەرەکییەدا دەبینێتەوە.

یەکەم: ڕێکخراو گرەنتی مانەوەو بەردەوامی کۆمەڵگایان لە ئەستۆدایە.

دووەم: ڕێکخراو پێشخستنی کۆمەڵگەو تواناکانییەتی بە مەبەستی بەرەنگاربوونەوەی داواکارییەکانی مانەوەو بەردەوامی کۆمەڵگا.

ئەگەر ڕێکخراو خۆی لەم دوو بەرپرسیاریەتییانەی سەرەوە شاردەوەو خۆی نەکردە خاوەنی، بێگومان ئەوە بەلاڕێدا دەڕواتو خۆی لە کۆمەڵگا دووردەخاتەوە، کە دواجار بەرەو دوا قۆناغی ڕێکخراوەکە شۆڕدەبێتەوە.

تەلەفزیۆنو شکستهێنانی منداڵان لە خوێندن

بێگومان منداڵان یەکەم قوربانی مامەڵەکردنی نەشیاون کە تواناکانیان پەکدەخاتو دوارۆژی خوێندنیان دەخاتە مەترسییەوە، لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ڕێژەیەکی گرنگی منداڵان دووچاری خەوزڕان بوونەتەوە، هۆکاری سەرەکی ئەمەش بریتییە لە زیادەڕەویکردن لە سەیرکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن.

هەروەها لاوازی منداڵان لە ڕووی زانستو زانیارییەوە دەگەڕێنێتەوە بۆ چەندین هۆکار لەوانەش: بێکاری خێزانو ناڕۆشنبیری ئەو خێزانەی ئەو جۆرە منداڵەی هەیە، خراپی باری گوزەرانو نیشتەجێبوون. هەر کات منداڵ لە ناوەندێکی ناڕۆشنبیرو پڕ گیرو گرفت ژیان بباتە سەر، ئەوا ڕووبەڕووی زۆر کۆسپو تەگەرە دەبێتەوە کە ڕەوشی خوێندنی منداڵەکە تێکدەداتو بەردەوام پەنا بۆ دەرمانی هێورکەرەوە دەبات تاوەکو خەوی لێبکەوێت.

هەر ئەم توێژینەوەیە ئاماژە بەوە دەکات، کە زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵانەوە بە هۆکاری سەرەکی سەرنەکەوتنی خوێندن دادەنرێت، سەرەڕای دڵەڕاوکێو بێ ئاگاییو لاوازی بیرکردنەوە. ئەو منداڵانەی ئەنجامی باشو سەرکەوتوو بەدەستدەهێنن، ئەوانەن کە کاتێکی کەم بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن تەرخان دەکەن کە لە یەك کاتژمێر تێپەڕ ناکات لە ڕۆژێکدا. بەڵام ئەوانەی ئەنجامی خراپ بەدەستدێنن، ئەوانەن کە زیاتر لە دوو کاتژمێر لە بەردەم شاشەی تەلەفزیۆن دادەنیشن.

تەلەفزیۆن لە سروشتی خۆیدا نە بەسودەو نەخراپە، بەڵکو پێویستە باوکانو دایکان منداڵەکانیان واڕابهێنن شیاوترینو چاکترین بەرنامە هەڵبژێرن، بۆیان ڕوون بکەنەوە کە زیادەڕۆیی لە تەماشاکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن چ زیانێکی زۆری بەدواوەیە لەوانەش: (شکستهێنان لە خوێندنو کزبوونی چاوو کەم خەویو گرفتی دەروونی)، هەروەها لەسەر باوکانو دایکان پێویستە بایەخ بەو بەرنامانە بدەن کە منداڵەکانیان سەیری دەکەن، هەوڵبدەن دەمەتەقێیان لەگەڵدا ئەنجام بدەن. هەروەها تاوناتاوێك بەشدارییان لەگەڵدا بکەن لە بەدواداچوونی بەرنامەکان، هەرچەندە لە کاتێکی درەنگی شەویشدا بێت، چونکە خەوتن لە کەشو هەوایەکی لەباردا، زۆر باشترە لە خەوێك بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ.



و: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ستیڤ جۆبز - و. له ئینگلیزییەوە: هاوار بەرزنجی

برسی بمێنەوە، نادان بمێنەوە



بەبۆنەی یادی مەرگی ستیڤ جۆبز

ئـەم وتارە سـتیڤ جۆبز (دامەزرێنەرو بەڕێوەبـەری جێبەجێکاری پێشوی کۆمپانیای ئەپڵ)، له ساڵی ٢٠٠٥ به مەبەستی ئاهەنگی دەرچوونی خوێندکارانـی زانکـۆی سـتانفۆرد (Stanford) پێشکەشـی کـردووە. گرنگـی ئەم وتارە لەوەدایە که سـتیڤ وەك عارفێك دەردەکەوێت، نەك وەکـو کەسـێکی نێو دنیای ئای تـی، ئەو لێـرەدا زۆر بەڕوونی باس له ژیانـی خۆی دەکات، تەنانەت ئەوە ناشـارێتەوە که ئـەو دایكو باوکەی پەروەردەیان کردووە دایكو باوکی ڕاستەقینەی ئەو نین، باسی ئەزموونو ڕووبەڕووبوونـەوەی خۆی دەکات لەگەڵ مەرگدا. بەڵام نەك باسـکردنی مەرگ له پێناوی ڕەشبینیدا، بەڵکو باسی مەرگ دەکات له پێناوی ژیاندا، هەروەکو ئەوەی که ئەرستۆ دەڵێت: تراژیدیا مرۆڤ دەخوڵقێنێت، دواترو گرنگترین شـت که دێتەسـەری، ئەوەیە که باس له برسێتیو داناییەکی سەرکەشـانە دەکات، وەك چەمکێك بۆ ژیان. برسـی بمێنەوە بۆ ئەوەی هەست به ئازارو بیرکردنەوەی کەسانی تر بکەیت، دانایەکی سەرکەشبە، بۆ ناسینی ژیانت، بۆ تێگەیشتن له مەرگ، (نیچە)یانە بژی.

جۆبـز: (ئەمـڕۆ من سـەربەرزم که لەگـەڵ ئێوەدام لـه ئاهەنگی دەرچوونتـان له یەکێك له باشـترین زانکۆکانی جیهـان، من دەرچووی هیچ زانکۆیەك نیم، ڕاسـتگۆیانە بڵێم ئەمە نزیکترین بەرخوردی منە لەگـەڵ ئاهەنگـی دەرچووانی زانکۆ، من ئەمڕۆ دەمەوێت سـەبارەت به ژیانی خۆم، سێ چیرۆکتان بۆ بگێڕمەوە:

یەکەمین چیرۆکی من له بارەی گەیاندنی خاڵەکانەوەیە (پەیوەندی ڕووداوەکان به یەکەوە):

من له کۆلێژی (Reed) وازم هێنا دوای ٦ مانـگ، بەڵام بەشێوەیەکی گشـتی بۆ مـاوەی ١٨ مانگ هاتنو ڕۆیشـتنم هەبوو، بەرلـەوەی تەواو وازبێنم، بەڵام بۆ وازم هێنا؟

ئەمـە دەگەڕێتـەوە بۆ پێش لـە دایکبوونم، دایکـی بایۆلۆجی من گەنجێکی شوونەکردەی تازە دەرچووی زانکۆ بوو، بۆیە بڕیاری دا که من بدات به کەسـێك بۆ بەخێوکردن، ئەو پێداگرییەکی زۆری دەکرد لەوەی کـە دەبێت من لەلایەن خێزانێکەوە بەخێـو بکرێم که دەرچووی زانکۆ بێـت، بۆیە هەمووشـت بۆ من ڕێکخرا که دوای لـە دایکبوونم له لایەن خێزانێکەوە به خێوبکرێم، (گوایە پیاوەکە پارێزەرە). دایكو بابە نوێکەم کچیان دەویست، بەڵام دوای چاوەڕوانییەکی زۆر له نەخۆشخانە، بانگکران له ناوەڕاستی شەودا: «ئێمە کوڕێکی چاوەڕوان نەکراومان بوو، ئایا ئێوە دەتانەوێت؟» ئەوانیش دەڵێن بەدڵنیاییەوە، دایکی بایۆلۆجیم دواتر زانی که نە دایکم دەرچووی زانکۆیەو نە باوکیشـم، تەنانەت دواناوەندیشـی تـەواو نەکردووە، بۆیە بڕیاری دا که کۆتا گرێبەسـت واژۆ نەکات، بەڵام دوای چەنـد مانگێکی کەم دڵی نەرم بـوو، کاتێك دایكو باوکم بڕیاریان دا کـە من کاتی هاتنـی وادەی خۆی دەخرێمە زانکۆ) سـتیڤ به دایکی ڕاسـتەقینەی خۆی دەڵێـت: (دایکی بایۆلۆجیم)، ئـەو ئەو دایكو باوکە بەهی ڕاستی خۆی دەزانێت که دواتر گرتیانە خۆیانو بەخێویان کرد)!

بۆیـە مـن دوای ١٧ سـاڵ ڕۆیشـتم بۆ زانکـۆ، بەڵام مـن له ڕووی سـادەیی خۆمـەوە کۆلێژێکـم هەڵبژارد کـە بڕی تێچوونـی خوێندنی گران بوو، هەروەك زانکۆی سـتانفۆرد، هەمـوو پارەی کۆکراوەی دایكو باوکـم لەناودەچوو، له خەرجی خوێندنی مندا. دوای ٦ مانگ من هیچ بەهایەکم تێدا نەدۆزییـەوە، من هیچ بیرۆکەیەکم نەبوو که دەمەوێت چـی بکەم له ژیانم، نەشـمدەزانی که چۆن کۆلێـژ یارمەتیم دەدات بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە! ئالێرەوە بوو که من دەبوو ئەو هەموو پارەیە خەرج کەم که دایكو باوکم به تەواوی ژیانیانەوە کۆیان کردبۆوە، بۆیە من بڕیارمدا که واز له خوێندن بهێنم، باوەڕیشـم وابوو که هەمووشت بـاش دەبێت. ئەو کات ئەمە تۆزێك ترسـناك بـوو، بەڵام به گەڕانەوەم بـۆ ئەو کاتانە ئەو بڕیـارەم یەکێك بوو له باشـترین بڕیارێك که من دابێتم. سـاتی دەرچوونم ئەوەبوو که ئیتر من ئەوشـتانە ئەنجام نادەم که زانکۆ له منی دەویسـت که هیچ حەزم لێنەبوو، سەرەتای دەرچوونم خـۆش دیاربوو، بەڵام ئەمـە وەنەبێت هەمووی ڕۆمانێك بێت، ئەو کات من هیچ شـوێنێکی خەوم نەبوو بۆیە من لەسەر زەوی ماڵی هاوڕێکانم دەخەوتـم. من ڤوتـوی فڕێدراوم کۆدەکردەوە بۆ ٥ سـەنت به ئومێدی ئەوەی تۆزێك خواردنی پێبکڕم، هەروەها هەموو شـەوێکی یەکشـەممە ٧ میل به دەوری شـاردا دەسوڕامەوە بۆ دەستهێنانی ژەمێك خواردن له پەرسـتگای (Hare Krishna). من حەزم لەم سەرکێشیانە بوو. زیاتر لەوەی که بۆمدەرکەوت که ڤزولیو ژیری بوو به شـتێکی بەنرخ، دواتر بۆ من، با نموونەیەکتان بۆ بگێڕمەوە:

ئەو کات کۆلێجی (Reed) باشـترین وانەی خۆشنووسی پێشکەش دەکرد لـە ناوچەکەدا. ئەمە به جوانی دیاربوو له دەوروبەری حەرەمی زانکۆ که هەموو پۆستەرو ناونیشانێك به جوانی جواننووس کرابوو.

لەبەرئەوەی کەمن وازم هێنابوو، موحازەرەم بەشـێوەیەکی ئاسـایی وەرنەدەگـرت، بۆیـە بڕیـارم دا که بڕۆمـە خولێکی خۆشنوسـییەوە، بۆئـەوەی که بزانم که چۆن ئەو شـتانە دەنووسـرێت! مـن له بارەی (serif) و (san serif))دوو جۆری فۆنتن له کۆمپیوتەردا بەکاردێن (بڕی ماوەی نێوان دوو پیتەوە فێردەبووم، له بارەی ئەوەی چی وادەکات هونـەری چاپ (Typography) جوان بێت؟ ئەمە جوان بوو! مێژوویی بوو! هونەریانە بێخەوش بوو، بەشـێوەیەك که زانست نەیدەتوانی پەی پێبەرێت. من ئەمەم پێخۆش بوو!

هیچـکام لەمانە بۆ من هیچ سـودێکی نەبوو له ژیانمدا، بەڵام دوای ١٠ ساڵ که ئێمە دیزاینەری یەکەمین کۆمپیوتەری ماك (Mac) مانکرد، هەمـوو ئەمانە گەڕانەوە بۆم! ئێمە هەمـوو ئەمانەمان بەکارهێنا لەناو ماکـدا. مـاك یەکەمین کۆمپیوتـەر بوو به گرافیکێکـی جوانەوە (پێش کۆمپیوتـەری ماك هیچ کۆمپیوتەرێکی گرافیکی نەبوو)، ئەگەر من وازم نەهێنایە لەو کۆرسانە ئەوا ماکنتۆش هەرگیز ئەو هەموو تایپ فەیسانەی (Typefaces) نەدەبـوو، لەو کاتەوە که ویندۆز (Windows) تەنها کۆپـی ماك بوو، ئەمـە وادەردەکەوت که کۆمپیوتەری تاکەکەسـی بەبێ ئـەوان نەدەبـوو! (دیـارە ماکو ویندۆز شـوێنێکی دیاریـان هەیە لەناو کۆمپیوتـەری تاکـە کەسـیدا) ئەگـەر مـن دەرنەچوبام لـە زانکۆ ئەوا هەرگیـزاو هەرگیز نەدەچومـە ناو خولی جواننوسـیەوەو کۆمپیوتەری تاکەکەسـی (PC) لەوانە ئـەو گرافیکەی نەبووایە که ئێسـتا هەیەتی! بەدڵنیاییـەوە ئـەو کات گران بوو، که ئەو خاڵانـە پێوەندکەیت پێکەوە بـە ڕوانین بـۆ پێشـەوە (Looking Forward) کاتێك من له زانکۆ بووم، بـەڵام ئەوە زۆر زۆر بەڕوونی دەردەکەوێت کاتێك سـەیری دواوە بکەیت (Looking Backward) ١٠ ساڵی دواتر. دووبارەی دەکەمەوە تۆ ناتوانیت پێوەندی ڕووداوەکان بکەیت پێکەوە، به ڕوانین بۆ پێشەوە، تـۆ تەنها دەتوانیت پێوەندیان بکەیت کاتێك سـەیری دواوە دەکەیت، تۆ دەبێت باوەڕ بەو ڕاستییە بکەیت که ڕووداوەکان تاڕادەیەك پێوەند دەبێت به دواڕۆژتەوە، تۆ دەبێت باوەڕت به هەندێك شـت هەبێت: «کردەوەت، چارەنوسـت، ژیانت، ڤەزاوڤەدەر، هەرشتێك!» ئەم ڕێگایە هیچکات منی نەڕووخاندووە، هەموو جیاوازییەکی له ژیانی مندا دروستکردووە.

دووەمین چیرۆکی من لەبارەی خۆشەویستیو دۆڕانەوەیە:

مـن خۆشـبەختبووم ئـەوەم دۆزییـەوە که خۆشـم دەویسـت له سەرەتاکانی ژیانمەوە (Steve Wozniak)و من کۆمپانیای (Apple)

مان بنیاتنا، لەناو گەراجی ماڵی باوکما کاتێك من تەنها ٢٠ ساڵ بووم. ئێمە بەسەختی کارمان دەکرد، لە ماوەی ١٠ساڵدا (Apple) گەشەی کرد لە تەنها دوو کەسەوە لە گەراجێکدا بۆ کۆمپانیایەکی خاوەن سەرمایەی ٢ ملیار دۆلاری، زیاتر لە ٤ هەزار کارمەند، ئێمە تازە باشترین داهێنانی خۆمان دروستکردبوو -ماکنتۆش-. یەك ساڵ دواتر من چوومە ناو ٣٠ ساڵییەوەو پاشان من دەرکرام! چۆن دەبێت لە کۆمپانیایەك دەرکرێیت کە خۆت بنیادت ناوە؟! لەبەرئەوەی (Apple) گەشەی کرد، ئێمە کەسێکمان بە کرێ گرت بۆ ئەوەی کۆمپانیاکە بەڕێوەبەرێت، کە من هەستم دەکرد زۆر لێهاتووە بۆ بەڕێوەبردنی کۆمپانیاکە لەگەڵ مندا، لە ساڵی یەکەمدا شتەکان بەباشی ڕۆیشتن، بەڵام دواتر تێڕوانینەکانمان بۆ داهاتوو دەستی کرد بە جیابوونەوە، لە کۆتاییدا ئێمە هەرەسمان هێنا.

لە کاتی ئەم ناکۆکییەدا دەستەی بەڕێوەبردن لایەنی ئەویان گرت، بۆیە لە ٣٠ ساڵیدا دەرکرام، زۆر بە فەرمیانە دەرکرام، ئەوەی کە ڕوویدا بووە هۆی لە ناوچوونی سەرنجو تێڕوانینم لە ژیاندا، ئەمە وێرانکەر بوو.

من بە تەواوی نەمدەزانی کە چیبکەم بۆ چەند مانگێك، وام هەستدەکرد کە من هێشتم کە نەوەی پێشوو لەبازرگانی بروخێت، من ئەو گۆچانەم فڕێدا هەروەك بەو شێوەیەی کە بۆم فڕێدرابوو. من دۆڕاوێکی ئاشکرا بووم!

زۆرجار بیرم دەکردەوە کە دوورکەومەوەو بڕۆم لەناوچەکە (Palo Alto, California)، بەڵام هەندێك شت لە ناخمدا گەشەدەکاتو هانم دەدات، من هەر لە خۆشەویستی ئەو کارەبوم کە دەمکرد.

بۆیە بڕیارمدا کە دووبارە دەست پێبکەمەوە، من دەرکرابوم، بەڵام بەڕێوەچونی کارەکان لە (Apple) هیچ نەگۆڕا، من نازانم چۆن، بەڵام دەرکردنم لە لایەن (Apple)ەوە باشترین شت بوو کە من بەسەرمدا هاتبێت. قورسایی سەرکەوتن بوون، بوو بە جێگرەوەی ڕۆشنایی بۆئەوەی دووبارە دەست پێبکەمەوە. کەمتر سەرقاڵبون لەبارەی شتەکانی ترەوە منی ئازادکردو بردمییە یەکێك لە باشترین ساتەکانی داهێنانی ژیانمەوە. دوای ٥ ساڵ من کۆمپانیایەکم دامەزراند بە ناوی (NeXT) وە، کۆمپانیایەکی تر بەناوی (Pixar) کە توانی یەکەمین ئەنیمەیشنی کۆمپیوتەری فیلم ئاسا دروستکات (Toy Story). ئێستا باشترین ستۆدیۆی ئەنیمەیشنی هەیە لە جیهاندا. کەوتمە ناو خۆشەویستی ئافرەتێکی بێ وێنەوە کە دواتر بوو بە خێزانم (Laurene Powell)، منو ئەو ئێستا خێزانێکی بەختەوەرمان هەیە پێکەوە.

لە ڕوداوێکی ناوازەدا (Apple) کۆمپانیای (NeXT)ی کڕیو من گەڕامەوە بۆ (Apple)، ئەو تەکنەلۆژیایەی ئێمە پەرەمان پێدا لە (NeXT)دا بوو، بە دڵی ڕێنیسانسی ئێستای (Apple).

من دڵنیام کە هیچ شتێك لەمانە ڕووی نەدەدا، ئەگەر من لە (Apple) دەرنەکرابام، چێژتنی دەرمان تاڵە، بەڵام نەخۆش پێویستی پێیەتی. هەندێجار ژیان ئەدا لەسەرت بە خشتێکەوە، ئیمانی خۆت مەدۆڕێنە، من باوەڕم وایە کە تەنها شتێك کە منی لەسەر بەردەوامبوون دەپاراست، ئەوەبوو کە من ئەو شتەی کە دەمکرد خۆشمدەویست -تۆ دەبێت ئەو شتە بدۆزیتەوە کە خۆشتدەوێت- ئەمە وەك عیشقی عاشق بۆ مەعشوق کار دەکات، کارکردنی تۆ دەبێتە بەشێکی گەورە لە ژیانتدا، تەنها ڕێگا بۆئەوەی قەناعەتت هەبێت، ئەوەیە کە ئەو کارەی ئەنجامی دەدەیت بەلاتەوە کارێکی گەورە بێت، تەنها ڕێگا بۆ کاری باش ئەوەیە کە تۆ ئەو کارەت خۆشبوێت کە دەیکەیت! ئەگەر تاکو ئێستا نەتدۆزیوەتەوە کۆڵمەدە، بۆیە بەردەوامبە لە گەڕانو کۆششو هەوڵدان.

سێیەمین چیرۆکی من لە بارەی مەرگەوەیە:

کاتێك من ١٧ ساڵ بوم، وتەیەکم خوێندەوە کە شتێکی لەم شێوەیە بوو: «ئەگەر تۆ وابژیت کە ئەمە دواڕۆژی ژیانتە، ئەوا ڕۆژێك دێت کە تەواو دڵنیابیت کە ڕاستە»، ئەم وتەیە زۆر کاری تێکردم، لەو کاتەوە بۆ ٣٣ ساڵی دواتر من سەیری ئاوێنەم دەکرد لە بەیانیانداو لە خۆمم دەپرسی: «ئەگەر ئەمڕۆ دواڕۆژی ژیانم بێت، هەر ئەو شتەم دەکرد کە ئەمڕۆ دەمەوێت ئەنجامی بدەم؟». هەمیشە وەڵامەکە «نەخێر» دەبوو، بەدرێژایی چەند ڕۆژێك زانیم کە دەبێت هەندێك شت بگۆڕم.

بە بیرهێنانەوەی ئەوەی «کە من بەزوویی دەمرم» باشترین ئامرازبوو کە یارمەتیدام بۆ هەڵبژاردنی گەورە لە ژیانمدا، چونکە هەمیشە هەمووشت- هەموو گریمانەکان، هەموو خەشمو کینەکان، هەم ترس لە شەرمەزاربوون، یان لە دۆڕان- ئەم شتانە دۆڕاو دەبن لەبەرامبەر مەرگدا! بە بەجێهێشتنی ئەوەی کە بەڕاستی چی گرنگە، ئەوە بزانە کە تۆ دەمریت، باشترین ڕێگایە بۆ ڕزگاربوون لە داوی دۆڕان، تۆ لە پێشدا پاکیت، هیچ هۆکارێك نییە بۆئەوەی شوێن دڵی خۆت نەکەویت.

دەوروبەری ساڵێك پێش ئێستا من پشکنینێکم بۆ کرا، دەرچوو کە شێرپەنجەم هەیە، بەڕوونی دیاربوو کە وەرەمێك لە پەنکریاسمدایە، من تا ئەو کات نەمدەزانی کە پەنکریاس چییە؟

دکتۆرەکان پێیان وتم کە ئەمە بەدڵنیاییەوە جۆرێکە لەو شێرپەنجەیەی کە چارەسەرکردنی دەگمەنە، من دەبوو وام دانایە کە ژیانم لە ٣ بۆ ٦ مانگ زیاتر نابێت، دکتۆرەکان ئامۆژگارییان کردم کە بڕۆمەوە بۆماڵەوەو کاروبارم ڕێکبخەم.

کە ئەمە کۆدی دکتۆرەکانە بۆ خۆئامادەکردن بۆ مەرگ، ئەمە مانای وایە کە هەموو ئەو شتانەی بیرت لێدەکردەوە لە ١٠ ساڵی داهاتوودا بە منداڵەکانتی بڵێیت، دەبێت بە چەند مانگێکی کەم پێیان بڵێیت، ئەمە مانای وایە کە دڵنیابیت هەمووشت ئامادەو ئاسانو گونجاو دەبێت بۆ خێزانەکەت، دەبێت ئیتر ماڵاوایی یەکجاریی بکەیت!

من هەموو ڕۆژێك لەگەڵ ئەو پشکنینانە دەژیام، دەرەنگانێکی شەو، وەرگرتنی نموونەی نەخۆشییەکەم هەبوو (Biopsy)، ئیندۆسکۆبێکیان بردە ناو هەناومەوە، دەرزییەکیان کرد بە پەنکریاسمداو هەندێك خانەیان لە وەرەمەکە وەرگرت، من بێ هۆشبووم، بەڵام خێزانەکەم کە لەوێ بوو پێی وتم کاتێك کە دکتۆرەکان خانەکانیان لە ژێر مایکرۆسکۆپدا بینیووە، لە خۆشیدا دەستیان بە هاوارکردن کردووە، لەبەرئەوەی دەرکەوتبوو کە شێرپەنجەیەکی دەگمەنی پەنکریاسە، بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت، من نەرشتەگریم کردو ئێستا باشم.

ئەمە نزیکترین ڕووبەڕووبوونەوەی من بوو لەگەڵ مەرگدا، هیوام وایە بۆ ماوەی ١٠ ساڵی تر لەگەڵ ئەودا ڕووبەڕو نەبمەوە، (بەڵام ستیڤ ٧ ساڵ دوای ئەم وتارە، هەر بەهۆی هەمان ئەو شێرپەنجەیەوە، بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان کردو بۆ هەمیشە چاوەکانی لێکنان)، من دەتوانم ئەمە بە ئێوە بڵێم، تۆزێك زیاتر لە دڵنیایی کە کاتێك مەرگ بەسوودە، بەڵام بە شێوەیەکی عەقڵانی:

«هیچ کەس نایەوێت بمرێت، تەنانەت ئەوانەش کە دەیانەوێت بڕۆن بۆ بەهەشت نایانەوێت بمرن، مەرگ ئەو جێگایەیە کە هی هەمووومانە، هیچ کەس تاکو ئێستا لێی دەرباز نەبووە، ئەوە کە دەبێت ببێت، چونکە مەرگ وادیارە کە تاکە داهێنانی ژیان بێت، مەرگ جێگرەوەی ژیانە، مەرگ کۆن پاکدەکاتەوە بۆ دروستکردنی ڕێگایەك بۆ نوێ، ئێستا نوێ تۆی، بەڵام ڕۆژێك کە زۆر دوورنییە لە ئێستاوە تۆ هەنگاو بە هەنگاو پیردەبیتو لە ڕێگا دەسڕێیتەوە، ببورن بۆ ئەوەی ئەمە دراماتیکە، بەڵام ئەمە ڕاستیە».

ژیانی ئێوە دیاریکراوە، تەرخانی ژیانی کەسێکی تری مەکەن، با داوی چەقبەستن (Dogma) نەتانگرێت، کە دەژیت لەگەڵ بەرهەمی بیرکردنەوەی کەسانی تر. مەهێڵە دەنگە دەنگو ژاوەژاوی بیروڕای کەسانی تر دەنگی ناوەوەی تۆ دیاریکەن، لە هەمووی گرنگتر پاڵپشتی خۆت کە بۆ دواکەوتنی دڵو حیکمەت، ئەمانە دەزانن تۆ بەڕاستی چیت دەوێت، هەرشتێکی تر دووەمە.

کاتێك من گەنج بووم، بڵاوکراوەیەکی بێوێنە هەبوو بە ناوی (The Whole Earth Catalog)، (Stewart Brand)و تیمەکەی چەندین کێشەیان دەخستەڕو لە گۆڤارەکەیان، ئەمە لە ناوەڕاستی ساڵەکانی ١٩٧٠ دا بوو، من لە تەمەنی ئێوەدا بووم، لە بەرگی کۆتایی گۆڤارەکەیان وێنەیەکی بەیانییەکی زوو لە ڕێگا شارێك وەك ئەو وێنانەی کە تۆ لەسەفەردا دەیدۆزیتەوە، لە ژێرەوەی نوسرابوو «برسی بمێنەوە، نادان بمێنەوە (Stay Hungry, Stay Foolish) » ئەمە ماڵئاوایی کردنی ستافەکە بوو، منیش هەمیشە ئەمەم بۆخۆم خواستووە، ئێستا کە ئێوە ئاهەنگی دەرچوونتانە، بۆئەوەی دووبارە دەست پێبکەنەوە، منیش ئەمە بۆ ئێوە دەخوازم، برسی بمێنەوە، نادان بمێنەوە!

گەشەپێدان









بەرهەمی بەردەوامی

بەردەوامی ئامـۆژگاری داناکانو ڕەوشـتی مرۆڤە مەزنەکانو ڕازی سەرکەوتنو گەرەنتی گەیشتن بە ئامانجو چنینی بەری داری ئومێدو چرپنی بەستەی گەیشتنە بەمەرازو مەبەست.

گـەر بەردەوامـی نەبووایـە هیچمان پێمـان نەدەگرتو هیچ کاروانێکمـان بـۆ نەدەگەیشـتە مەنزڵ، گەر سـیحرو ئەفسـونی بەردەوامـی نەبووایـە نەمامـەکان نەدەبوونـە دارو گوڵـەکان نەدەبوونە بەر، بەردەوامـی ژیانی گەیاندووە بە ئێمە، هەڵمەکان بـەردەوام بەرەو ئاسـمان بەرزبونـەوەو هەورەکانیـان پێکهێناو هـەورەکان بەردەوامبـوونو یەکیانگرتو بارانیـان باراند! دڵۆپە ئاوەکان لافاویان دروسـتکردو چەمو جۆگـەکان بەردەوامبوون، تا زەریاو دەریاو ڕووبارەکانیان پێکهێنا.

پیتەکان چوونە تەك یەكو وشـەو ڕسـتەکانیان پێ نوسـرا، بە بەردەوامی وشـەو دێڕەکان شـانامەو پەخشـانو پەرتووکەکان هاتنەبـوون، خشـتو بلۆکـەکان بـەردەوام خرانە سـەر یەك، تا باڵەخانـەو کۆشـکەکان بەرزبوونەوە، هەنـگاوەکان یەك لە دوای یەك هەڵگیران، تاگەیشـتینە هـەوار، دارو درەختەکان ڕۆژبەڕۆژ گەورەبـوون، تابوونە دار، ماڵەکان بەرەبـەرەو بەردەوام لە تەك یەکـدا کـران، تابوونە شـار، خوێنـدکارەکان ڕۆژ لـە دوای ڕۆژ بەردەوامبوونو قۆناغ لە دوای قۆناغ، تا بوونە مامۆسـتاو دکتۆرو ئەندازیار، سەرمایەدارەکان لە سەنت بە سەنتی قازانجەکان ملیۆنو ملیاریـان پێکهێنـا. هەموو شـتەکان بە بەردەوامی دروسـتبوون، پێگەیشتنو هاتنە بەرچاوو درەوشانەوە...

بەم شـێوەیە دەبینیـن بەردەوامی لە هەموو شـتێکدا نرخو بەهایەکی بەرزی هەیەو کاڵایەکی پێویستە بۆ بەری باڵای ژیانمان تا بگەینە ئەوەی دەمانەوێت، چونکە زۆر ئەسـتەمە شـتێکی بە نـرخو بەها بە ئاسـانیو لـە پڕێکداو بە یەك قۆناغ بە دەسـتی بهێنیـن، یـان بە یـەك هەنگاو بگەینـە لوتکـەی چیایەك کورد وتەنـی (کەس لەپـڕ نەبووە بە کوڕ)، هیچ کەس یەکسـەر فێری پێگرتن نەبووە، هیچ شـۆفێرێك یەکەمجار بە باشـی نەیتوانیوە سەرکەوتووانە کۆنترۆڵی ئۆتۆمبێلەکەی بکات.

هیچ کاممان بە ڕۆژێك، یان بە جارێك زمانمان نەپژاوەو فێری قسە نەبووین، بە یەکجار پێمان نەگرت، بەڵکو وەك زاناکان دەڵێن: هەر منداڵێك زیاتر لە (٥٠٠) جار دەکەوێت، تا (پێ دەگرێت)!

بێگومان دەبێت چەند فرسەخیش ببڕین تا دەگەینە مەنزڵو چەند کلیل تاقی بکەینەوە، تا دەرگا داخراوەکەمان بۆ دەکرێتەوە.

کارەکان پێویسـتیان بـە بەردەوامیو ئارامـیو خۆڕاگری هەیە، سەختیو دژواریو ئاستەنگەکانی ڕێگا پێویستیان بە بەردەوامی هەیە.

تـۆش بەردەوامبـەو هیـچ شـتێك پشـتت سـارد نەکاتەوەو نەتگەڕێنێتـە دواوە، سـوربە لەسـەر ئەوەی دەتەوێ، تا گەیشـتن بـە ئامانـجو بەدەسـتهێنانی ئەوەی بـە دوایدا وێڵی، یەك شـتی پێویسـتە، ئەویـش (بەردەوامـی)یـە، هەربۆیە هەرگیز پاشـگەز نەبیتەوە، شـەوگار هەرچەنـدە درێژ بێت، بەرەبەیـان لە ڕێدایە، بەردەوامبـەو کۆڵنەدەربە، هەروەك چۆن ئەدیسـۆن لە دوای (٩٩٩) هەوڵی سـەرنەکەوتوو، بەردەوامبوو، هەنگاوی نا تاگەیشـتە ئەوەی بەدەسـتی هێنا، بیرت بێت پەیامبەری ئیسـلام (سـەلامی خودای لێبێت) دەربارەی بەردەوامی دەفەرموێت: (خیر الاعمال ادومها، وان قلت)، واتە: باشترین کار ئەوەیە بەردەوامبێت، ئەگەر کەمیش بێت.

بـا بڕیاربدەین بەردەوامبیـن، تادەگەینە مەنزڵو با دڵنیابین لەوەی بـە بەردەوامی هەمـوو لەمپەرەکان ڕادەماڵرێنو بەسـەر هەموو نشـێوییەکاندا سەردەکەوین، بە بەردەوامی سەختییەکانی ڕۆژگار تەی دەکەیـنو بەرهەمەکەمان کۆدەکەینەوە، بۆیە دەبێت هەمووومان بڵێین:

هەرچی دەردو سەختی ڕۆژگارە
گەر بەردەوامبی هەر ئەیبێ چارە
هەندێ جار بۆ خۆم بینیومە بەچاو
کە بەرد کون بووە بەدڵۆپە ئاو!

زاهیر زانا



ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی



ژەمە خێراکان ٢ / ٢

٤- بۆچی ژەمە خێراکان بۆ تەندروستی زیانبەخشن؟

لەفەیەك لە هەمبەرگرو مریشكو پەتاتەی پڕ چەوریو کوپێك لە خواردنەوە گازییەکان، ناویان هاتووە لە لیستی تاوانبارەکاندا کە پسپۆڕانی خۆراكو تەندروستی لە وڵاتە جیاوازەکان ڕایانگەیاندووە.

-بڕێکی زۆری چەوری لە خۆدەگرێت، گەرمۆکە وزەکانی بەرزە، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشو بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا.

-هەژارن لە کانزاکانی وەك کالیسیۆم (شیرو لێوەرگیراوەکانی)و مەگنیسیۆم، هەروەك چۆن ڤیتامینەکانی (A،G)بە بڕێکی کەم لە خۆگرتووە.

- هەژارن لە ڕیشاڵە خۆراکییەکانی کە لە سەوزەو میوەو دانەوێڵەدا هەیە، ئەمەش پشێوی بە دیاری بە کۆئەندامی هەرس دەبەخشێت، گرنگترینیان قەبزیو سوتانەوەیە.

-بڕێکی زۆری خوێی لە خۆگرتووە.

٥- زۆر خواردنی ژەمە خێراکان لە لایەن منداڵانەوە:

بەهۆی ئەو برە زۆرەی چەوریو چێژ بەخشەکان (مکسبات الطعم) وەك (صاص...))ەی تێدایە کاردەکاتە سەر کیمیای مۆخ، بەمەش کۆنترۆڵیان لێ دەسەنێتەوە، لە ئەنجامدا بڕیاری وەستان لە ژەمە خێراکان کارێکی زۆر قورس دەبێت.

-ئەگەر لە هەفتەیەکدا جارێك لەم خۆراکانە بخۆی، بە مەرجێك نەخۆشی شەکرەو پەستانی خوێنت نەبێت، ئەوا مەترسی نییە....

-بەڵام ئەگەر ئەم خۆراکە بەشێوەی ڕۆژانە بخۆی، ئەوا تەندروستیت دووچاری مەترسی دەبێت.

٦- چۆن دەکرێت مەترسییەکانی ژەمە خێراکان کەمبکرێتەوە؟

ژەمە خێراکان جەنگێکی یەکلاکەرەوە نییە، دەتوانرێت بەهەندێك گۆڕانکاری وای لێبکرێت، زیاتر گونجاو بێت بۆ تەندروستیو بەدوور بیت لە زیانەکانی؛

-کەمکردنەوەی ژمارەی ئەو جارانەی ڕوودەکەینە ئەو چێشتخانانە.

-بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی لەلای منداڵانو گەنجان، لە قوتابخانەکانو زانکۆکان، هەروەها لە کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە.

-قەدەغەکردنی ڕیکلامکردن، بۆ خۆراکە ناتەندروستەکان.

-واباشترە لە کاتی داواکردنی (پیتزا)دا، ئەو جۆرانە هەڵبژێرین کە بڕێکی زۆر سەوزەو بڕێکی کەم گۆشتی لە خۆگرتووە، هەوڵی کەمکردنەوەی گەرمۆکە وزەکانی پیتزا بدرێت.

-خواردنی گۆشتی برژاو، یان کوڵاو باشترە لە سورەوەکراو.

-دوورکەوەرەوە لە خواردنی پەتاتەی سورەوەکراو،

خواردنەوە گازییەکان، لەبری ئەوە دەتوانیت میوەو کوپێک لە شەربەتی سروشتی تازە بەکاربهێنە.

-ئەو زەڵاتانە بەکاربهێنە کە سەوزەی تازەی لە خۆگرتووە، دوورکەوەرەوە لە خۆراکە زیادەکانی وەك مایۆنیز.

-ئـەو شـیرینیانە هەڵبژێرە کە پشتیان بەسـتووە بە میوەی تازە، وەکو زەڵاتەی میوەکان، یان ئەو شـیرینیانە بخۆ کـە قەبارەیان بچوکە لە پێنـاو کەمکردنەوەی بڕی گەرمۆکە وزە تیایاندا.

-پارچەیـەك هەمبەرگـر بخۆ کە بچوکتریـن قەبارەی هەبێت.

-برێکـی کەم لە پەتاتەی سـورەوەکراو بخۆ، یان بیگۆڕە بە زەڵاتە ئەگەرکرا.

-ئاو، یان شەربەتی سروشتی بخۆرەوە.

-هەوڵبدە دوورکەویتەوە لە شیرینیو ئایسکرێم.

-هەندێجـار بـا ژەمەکەت پێکهاتبێت لـە برێك زەڵاتەو هەندێك میوەو جۆرێك لە پێکهاتەکانی شیر.

-زێدەڕۆیی مەکە لە خواردنیاندا، خوای گەورە دەفەرموێت ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾﴾ الأعراف.

-لە ڕێگەی وەرزشەوە خۆت ڕزگاربکە، لە زیانەکانی ژەمە خێراکان، بڕی ناپێویستو زیانبەخشی چەوری.

-پێویسـتە جەخـت بکرێتەوە لەسـەر بەرپرسـیارێتی چێشتخانەکانی خوێندنگاو زانکۆکان، لە پێناو دەستەبەرکردنی خواردنو خواردنەوەی تەندروست بۆ خوێندکاران.

-هەمیشـە فەرمـوودەی خۆشەویسـتت لـە یادبێـت (درودی خـوای لێبێت): کە دەفەرموویـت: "بخۆنو بخۆنەوە ماڵ ببەخشـنو خۆتان پۆشـتە بکەن، دوور لـە زیادەڕۆییو خۆبەگەورە زانین."

٧- چی بکەینە بڕی ژەمە خێراکان؟

-پێویستە لەسەر دایك لە ڕووی خۆراکییەوە منداڵەکانی پەروەردە بکات، سـووربێت لەسەر پەیوەسـتبوونی تەواویان، بەوەی لە ماڵەوە ئامادەکراوە.

-پێویسـتە قاپێك زەڵاتەو قاپێك شـۆربا، ببێتە خۆراکی پێویستو خۆشەویست لە ماڵەکانماندا.

-منداڵـەکان بە نەرمونیانی بانـگ بکرێن بۆ نانخواردن ـنـەك بـە زۆر-، تاکو ئـەو خۆراکە تەندروسـتانەیان لەلا خۆشەویستبێت، بەشداربن لە ئامادەکردنیدا.

-سـفرەو خوانی خێزان بکرێتـە جێگەیەکی گونجاو بۆ کۆبوونەوەو پێکەنینو چێژ بینین، نەك بگۆڕدرێت بۆ جێگەی ئامۆژگاریو لێپرسینەوەو توڕەبوون.

-ئەگەر یەکێك لە منداڵەکان ئارەزووی هەمبەرگری کرد، دەکرێت لە ماڵدا دروستبکرێت، بە بەکارهێنانی گۆشتی دوور لە چەوری، یان لە سـنگی مریشـك دروستبکرێتو لە کەمێك زەیتدا سـووربکرێتەوە، پێشکەش بکرێت لەسەر شێوەی ژەمە سادەکانی دەرەوەی ماڵدا.



هێزە سەرکەشەکان (ڕاستی متمانەبەخۆبوون)

محەممەد فاتح

به پێی چەند بیروڕایەك لەم گەردوونەدا شـتگەلێك هەن کە ڕوودانیان ئاسـتەمەو دژ بە یاسـاکانی سروشـتە، هەر لەبەر ئەم هۆیـە چەندەها زانای بلیمەت لە ناوبـران کە زۆربەیان لە لایەن قەشـەکانەوە بوو، ئەم قەشـانە باوەڕیان بە زانسـت نییە، ڕازی نین کە کەس پەرەی پێبدات، نمونەی دیاریشـمان زانای بیرکاری (فیرسـاغۆس)ە کە زۆرێك لە یاسـاکانی بیرکاری داهێنا، بەڵام بە دەستی قەشەکان کوژرا.

سـەرەڕای هەموو ئەمانەش کەسانێك هەن کە حەزو خولیایان بە ئەنجامگەیاندنی شـتە مەحاڵەکانە، ئاواتیان مانەوەی ناویانو تۆمارکردنیانـە لـە مێژوودا، وەك کەسـێکی بلیمـەت، دیارە ئەو کەسانەش دەبێت هێزێك هەبێت کە وایان لێبکات ئەم کارە بکەن.

لێرەدا باسی یەکێك لەوانە دەکەین ئەویش (ڕاجێرا بانیستر):

چەنـد سـاڵێك لەمەوبەر بیـروڕای خەڵکی وابـوو کە کەس ناتوانێت یەك (میل) ڕابکات، ئەویش لە ماوەی چوار خولەکدا.

بەڵام (ڕاجێرا بانیستر) وەکو پاڵەوانێك هەستا بە کردنی ئەم کارەو توانی ئەو ماوەیە تەنها لە سێ خولەكو پەنجاو نۆ چرکەدا ببڕێت. بەوەش بووە یەکەم کەسو ناویشی چووە ناو ناودارانەوە.

دەپرسـنو دەڵێن کە (ڕاجێرا) ئـەم کارەی چۆناو چۆن کرد؟ کەسـێك نەبوو کە بتوانێت لە ماوەی پێنج خولەکیشـدا ببیڕێت، بەڵام ئەم توانی لەو کاتە کەمەدا ببیڕێت!!!

هۆکەی ئەوەیە کە (ڕاجێرا) خۆی کردبووە خاوەن سیستەمێکی مەرکـەزی وا، کـە بـڕوای بە خـۆی هێنابوو کـە دەتوانێت ئەم کارە بـکات، هەرکاتێك کـە بیری لێدەکـردەوە بیرکردنەوەیەکی پۆزەتیفانەبـوو، گوێی بە قسـەو قسـەڵۆکی کەسـانی دی نەدەدا، چونکە ئەو خودی خۆی ناسیبوو.

باشـە (ڕاجێرا) ئەم کارەی کردو کۆتایی بەو مەسەلەیە هێنا، بەڵام چەندان کەسی تریش دوای ئەو هەستان بە کردنی ئەو کارەو توانیشیان لە کاتی دیاریکراودا ماوەکە ببڕن، سەیرە وانییە؟؟؟

هیممەت بەرزی بەرەو کەنارت دەبات!

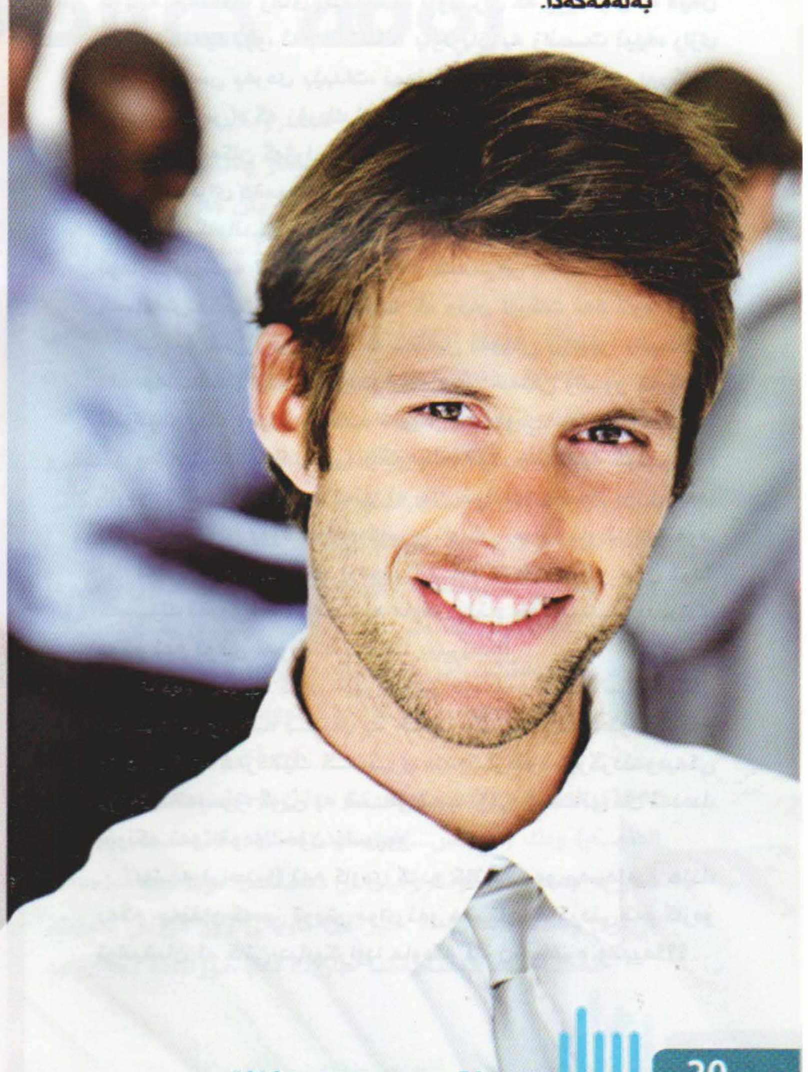
ئەو مرۆڤانەی خاوەنی ئیرادەی پتەوو هیممەتی بەرزن، هیچ کات دۆڵو نشێو، بەرزیو نزمی، گرفتو ئاستەنگەکانی ژیان، چۆکیان پێداناداتو ورەیان نابەزێنێت، ئەوان هەمیشە لە دوای کەوتن خۆیان بۆ سەرکەوتن ئامادە دەکەنەوە، چونکە پێیانوایە "سوار تا نەگلێت، نابێت بەسوار"، ئەوان هەمیشە بۆ گرفتو کێشەکانی ژیان، بۆ کۆسپو لەمپەرو قەیرانەکانی دونیایان، ڕێگەچارەی گونجاو دەدۆزنەوە، ئەوان وتەی ئەو شاعیرەیان کردۆتە دروشمی کاریان کە دەڵێت:

فما بلغ المقاصد غیر ساع - یردد فی غد نظرا سدیدا

دەگێڕنەوە کەشتییەك بەسەرجەم سەرنشینەکانییەوە لە دەریادا نغرۆ بوو، تەنها چوار کەس ڕزگاریان بوو، ئەوانیش شەپۆلی دەریاکە بەرەو کەناری دوورگەیەکی بردن.

پاش سێ ڕۆژ، یەکەمیان ڕازی نەبوو دەستەو ئەژنۆ دابنیشێتو تەنها بڕوانێتە ئاسمان، ئەو نەیدەویست لە چاوەڕوانیی ڕوودانی موعجیزەو هاتنی کەسانێك بۆ ئەو ناوچەیە ژیانی لەناوبچێت، پاش ئەوەی بیری لە دۆزینەوەی ڕێگەچارەیەك کردەوە بۆ قوتاربوون، بیری لە دروستکردنی بەلەمێکی بچووك کردەوە، تا هەرچۆنێك بووە بەهۆیەوە ڕووبەڕووی شەپۆلە توندەکانی دەریا ببێتەوەو بگاتە کەناری ئارامیو ڕزگاری.

دووەمیان پێشنیازەکەی یەکەمی زۆر پێباش بوو، بۆیە دەستیکرد بە یارمەتیدانو هاوکاریکردنی لە دروستکردنی بەلەمەکەدا.



سێیەمیان بەبێدەنگی مایەوەو لە ترسی دووبارە ڕووبەڕووبوونەوەی شەپۆلەکانی دەریا، ئامادە نەبوو بچێتە ناو بەلەمەکە، بۆیە چاوەڕوانی هەڵبژارد، تا بەڵکو فڕۆکەی ڕزگاریی بێتو لەو دوورگەیە قوتاری بکات..

هەرچی چوارەمیان بوو، گاڵتەی بەو هیممەت بەرزییو خەیاڵ پڵاوییەی ئەوان دەهات، بۆیە لێیان دوورکەوتەوە تا ئەو بیرە سەرشێتانەیەی ئەوان کاری تێنەکاتو بیری بشێوێنێت...

پاش دوو ڕۆژ، یەکەمو دووەم گەیشتنە ئەو بەندەرەی کە زۆر لێیانەوە دوور نەبوو، دوای دوو ڕۆژی تریش فڕۆکەی ڕزگارکردن هاتو کەسی سێیەمی ڕزگار کرد...

مانگێك بەسەر ئەم ڕووداوەدا تێپەڕنەبوو، یەکێك لە کۆمپانیا جیهانییەکان بیرۆکەی یەکەم کەسیان خستە بواری جێبەجێکردنەوە، بەوەش کەسی یەکەم بوو بە یەکێك لە مرۆڤە گەورەو بلیمەتەکان، بەڵام بیری نەچوو بوو کە هاوڕێکەی، واتە کەسی دووەم، یارمەتیدابوو، بۆیە کردی بەهاوبەشی خۆی، ئەویش بووە یەکێك لە سەرکەوتووەکان..

کەسی سێیەمیش، وەك هەر مرۆڤێکی تر بەشێوەیەکی سادەو ساکارو ئاسایی درێژەی بە ژیانیدا.

ئەم هەواڵە لەڕۆژنامەکاندا بڵاوبووەوە، کەسێك کە لە چایخانەیەك دانیشتبوو، هەواڵەکەی خوێندەوەو کۆمێنتێکی کورتی لەسەردا، ئەو لە چوار ڕستەدا ڕووداوەکەی بۆ هاونشینەکەی تەنیشتی ڕوونکردەوەو وتی:

*بلیمەتو گەورەکان هەلو فرسەتەکان دروست دەکەن.

*سەرکەوتووەکان ئەو هەلانە دەقۆزنەوە.

*کەسە سادەکان لێیدەترسن.

*شکستخواردووەکان گاڵتەی پێدەکەن.

ڕۆژان هاتو ڕۆیشت، کەسی یەکەم ناوی چووە مێژووەوەو دووەمیشیان بەسەرکەوتووانە ژیانی گوزەراند، سێیەمیش هەر وەك هەڵاتنی خۆرو دەرکەوتنی مانگ، ژیانی تێپەڕیو ئاوابوو...

بەڵام کەسی چوارەم، بێسەروشوێن بوو، تا هەنووکەش بەدوایدا دەگەڕێن..

لەم چیرۆکەوە فێردەبین، مرۆڤەکان دەبێت هەمیشە گەشبینانەو بە ئومێدەوە لە داهاتووی ڕۆشن بڕوانن، دڵنیابن لەوەی گرفتەکانی ژیان، چەند گەورە بن بێ ڕێگەچارە نین، متمانەی تەواویان هەبێت بەوەی لە دوای هەموو ناخۆشییەك خۆشی دێت، لە پاش هەموو کەوتنێك هەستانەوە هەیە، هەموو شکستێك سەرکەوتنی بەدواوەیە...

دڵشاد محەممەد



ئەو پێنووسو کتێبەی خۆشەویستی لە نێوان منو تۆدا چاند

کۆسار سبحان

منداڵێکی زۆر لاسار بووم کاتێك لە قوتابخانە بووم، مەبەستو ئامانجێکی وەهام نەبوو، واتە بە ڕوونی نەمدەزانی بۆچی دەخوێنم، وەکو نەریتێك بوو لەلام، هەمووان دەچوونە قوتابخانە، بۆیە دەبوا منیش بڕۆشتمایە، خۆشەویستی شتێك بوو زۆر بە ئەستەم بۆم دەستەمۆ دەکرا، هەمیشە لە نێو پەنجەو دەستەکانمدا هەڵدەهات، وەك کۆترێکی ئاوارە کە دەفڕی، ئیتر خۆشەویستی بیر نەدەما، تەنها بیری لە دۆزینەوەی خۆی دەکردەوە، بە پێچەوانەی هاوڕێکانمەوە هەمیشە شوێن ئارەزووەکانی خۆم دەکەوتم، حەزم بە یاریکردنو گاڵتەکردن بوو، هیچ شتێکم لەم ژیانەدا بە گرنگی وەرنەدەگرت، هەمیشە حەزم دەکرد لە پۆلدا منداڵەکان سەرقاڵ بکەم، ئەگەر بە وەشاندنی پارچە کاغەزێکیش بووایە من کاری خۆمم دەکرد، مامۆستاو قوتابییەکانم بێزار دەکرد، بەڵام سەیر بوو مامۆستا هەمیشە بە چاوی سۆزەوە سەیری دەکردمو هەناسەی بە ئەسپایی هەڵدەکێشا، من زۆر حەزم دەکرد سزام بدات لەسەر کارە خراپەکانم، بەڵام ئەو بە میهرەبانی منی کوشتبوو، ئەگەر مرۆڤ کارێکی خراپ دەکات، ئازار بدرێت کەمتر خەجاڵەتی دەکێشێت، بەڵام ئەو بە وشە ناسكو جوانەکانی منی وێران کردبوو، شتێك نەمابوویەوە بۆ لێدان، چونکە زۆرجار هەناسەیەك مانای چەندەها ڕستە دەبەخشێت، هەمیشە لەگەڵم دەهات بە ئامۆژگاریو بە زەردەخەنە نەرمەکانی، هەر وەکو باوكو دایکم، ژیانم بەمشێوەیە بەردەوام بوو؟

ڕۆژێکیان چوومەوە بۆ ماڵ، گوێم لە گریانی خوشکە بچوکەکەم بوو، زۆر بە کوڵ دەگریا، وەك ئەوەی دایکمی ونکردبێت، سەرسام بووم، لێم پرسی: بۆچی دەگریت، نوزە نوزێکی لێوەهاتو توند توند باوەشی بە شتێکدا کردبوو، نەمدەزانی چییە کاتێك سەیرم کرد، دەبینم کتێبەکەیەتی پێمگوت: خوشکە جوانەکەم بۆ دەگریت؟ وتی: منداڵی میوانەکەمان کتێبەکەی دڕاندم، سەیرم کرد سوچێکی بچووکی دڕاوە، زۆر تووڕە بووم، پێمگوت: ئەگەر مامۆستا هەرشتێکی پێ وتیت، ئەوا خۆم دێم بۆ لای، دڵنیابە هیچت پێ ناڵێت.

بەڵام خوشکە بچوکەکەم پێی وتم مامۆستاکەم منی زۆر خۆشدەوێت، ئەو لە من توڕە نابێت، خۆ من لە ترسی ئەو ناگریم، من کتێبەکەمم خۆشدەوێت، دەبوایە پارێزگاریم لێبکردایە، ئەو کاتە لە گریانی خوشکە بچوکەکەم تێگەیشتم، تێگەیشتم ئەمە گریانی ترسو تۆقاندن نییە، بەڵکو گریانە بۆ ئەو شتەی کە مرۆڤەکان عاشقی دەبن.

خوشکە بچوکەکەم بە تەواوەتی لێوان لێو ببوو لە خۆشەویستی بۆ کتێبەکانی، ئەم بەسەرهاتە کاری تێکردم، بەڵام نەك ئەوەی بە تەواوەتی بمگۆڕێت، ئیتر واز لە گاڵتەکردنو هاروهاجی بهێنم، جارێکیان لە نێو پۆلدا لە کاتی وانە وتنەوەدا، دەستم بۆ گوێی قوتابییەك برد، مامۆستا چاوی لێم بوو، بەڵام وەها خۆی نیشاندا کە هیچ شتێکی نەبینیوە، وامزانی کە من مامۆستام فریو داوەو گاڵتەم بە هاوڕێکەم کردووە، نەمدەزانی کە من خەریکە خۆم فریو دەدەم، من بەر لەوەی گاڵتە بە هاوڕێکەم بکەم، گاڵتەم بە خودی خۆم دەکرد، هەندێك مامۆستا زۆر توندوتیژبوون لەگەڵمدا، وامدەزانی کە زۆر ڕقیان لێمە، بەڵام نەمدەزانی ئەوان ناخیان ئاگری گرتووە بۆ ئەوەی من لەو گێژاوە ڕزگار بکەن، کە خەریکبوو سات لە دوای سات دەیخنکاندم.

ژیان بەردەوام بوو، کەمێك چاکتر بووم نەك ئەوەی بە تەواوەتی لە خودی خۆم ڕازی بمو شانازی بە ڕابردوومەوە بکەم، چونکە هەر کاتێك مامۆستایەکی خۆمم دەدی دەمو چاوم سور هەڵدەگەڕاو مشتێك ئارەقی شەرمەزاریم دەڕشت، تا ئەو کاتە بووم بە مامۆستا ناوەکەم زۆر بەلاوە سەیر بوو، چونکە ڕابردووم هەبوو لەگەڵیدا، ڕابردوویەکی زۆر تاڵو خراپ، کاتێك چووم پەیوەندی بە قوتابخانەکەوە بکەم، کە پێم نایە قوتابخانەکە هەناسەکانم زیاتر دەبوون، وەك ئەوەی کە شتێکی مەزنم چەند ساڵێك لە دەست دابێتو بیدۆزمەوە، شەپۆلەکانی خەیاڵ جارێك ئومێدیان پێدەدامو جارێکیش دەیان ڕووخاندم، تۆ بڵێی ئەو متمانەیەی کە پێمدراوە تێیدا سەرکەوتن بە دەستبهێنم، کاتێك چاوم بە منداڵە چاوگەشەکانی قوتابخانەکە کەوت، بۆنی نێرگزیان بەر ڕۆحە برینداڕەکەم کەوت، پێکەوە یارییان دەکردو پێدەکەنین، یەکەمجار کە چوومە ژوورەوە وانە بڵێمەوە دەمم لە گۆ کەوتبوو، چونکە منێکی ڕابردوو خراپ، دەبێت ئێستە تەمسیلی چاکە بکەم.

بە هەرحاڵ دەستم پێکرد لە ژیانمدا زۆر شتم بینیبوو، زۆر شتی قەدەغەکراو سنورەکانیانم بەزاندبوو، بەڵام هیچ شتێك بەختەوەری بۆ نەهێنام، بەختەوەرترین کاتم ئەو کاتە بوو کە وشەی (دار)م فێری قوتابییەکان کرد، ئەوەندە چێژی بەختەوەریم وەرگرت، وامدەزانی بوومەتە پاشای جیهان، وامدەزانی بوومەتە ئازاترین جەنگاوەر، ڕۆحم سەمای دەکرد تێکەڵی شەونمی بەیانیانو خۆری دەم کەل ببوو، بۆیە لە کۆتاییدا ئەوە بۆ تۆی خوێنەر بە جێدەهێڵم، کە مرۆڤ هەر لەسەرەتاوە دەبێت هەستیارو نەرمو نیان بێت، یان ئەو کاتە درك بەوە بکات کە خۆی بووەتە جێگرەوەی ئەو کەسەی کە گاڵتەی پێکردووە؟ بۆیە توڕەبوونی هەر مامۆستایەك لە پشتەوە، چەندەها میهرەبانیو خۆشبەختی تێدایە.

چەند ڕێگایەك بۆئەوەی منداڵەکانمان نەوەیەکی داهێنانکاربن



ن: حمزه الحمزاوی - و: محەممەد ئیسماعیل

ڕێککەوت لەگەڵ لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە ڕێژەی منداڵانی داهێنانکارو خاوەن تواناکان لە تەمەنی لە دایکبوونەوە تاوەکو پێنج ساڵان لە ٩٠٪، کاتێك منداڵ دەگاتە تەمەنی حەوت ساڵی ڕێژەی تواناکانیان دادەبەزێت بۆ لە ١٠٪، کاتێکیش دەگەنە تەمەنی هەشت ساڵی هەتا ڕێژەکە دەگاتە لە ٢٪و بەس، ئەوەش ئاماژەیە بۆئەوەی کە پرۆگرامی فێربوونو زانیارییە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەرییان هەیە لەسەر دوورکەوتنەوەو نەمانی تواناکان، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانێ بیپارێزێت، بەڵکو پەرەشی پێ بداتو گەشەش بکات.. ئێمە بڕوای تەواومان هەیە کە هەر منداڵێك تایبەتمەندییەکی هەیە جیای دەکاتەوە لە کەسانی تر، وەك چۆن بڕواشمان هەیە کە ئەو تایبەتمەندییە ئەنجامی کارلێکی ژینگەو کاریگەرییە بۆماوەییەکانن، لێرەوە بێگومان هەموو خێزانێك حەزو ئارەزووی ئەوە دەکەن بۆ منداڵەکانیان کە داهێنانکارو سەرکەوتوو، تایبەتمەندبن بۆئەوەی شانازییان پێوە بکەن، بە داهێنانەکانیانەوە، بەڵام ئارەزوو، ئیرادە دوو شتی جیاوازن، ئیرادە پێویستی بە زانیاری دەرکەوتوو هەیە، بەدیدگای ڕۆشن، توانای زیرەکیشی پێویستە، بۆ پەروەردەکردنی داهێنانو تایبەتمەندییەکان، بۆ بەرزڕاگرتنی تواناکانو ڕێنیشاندەر بەو شتانەی کە لەبەردەستدا هەن، دوورکەوتنەوە لە بیانووهێنانەوە بە هۆی ڕێگرە کۆمەڵایەتییەکانو کەمی دارایی.. هتد، لەوە دەچێت یەك وشەی جوانی ڕاستو پێکەنینێکی شیرین ببێتە هۆی دروستکردنی شتە سەرسوڕهێنەرەکان لە هەستی منداڵان، ببێتە هۆیەك بۆ سەرکەوتنو داهێنانەکانی، ئەمەش ڕاستییەکی سەلمێندراوە لە واقیعو لێکۆڵینەوەکانیشدا کە زۆرترین کەسایەتییە زۆر بە تواناو داهێنانکارەکانو سەرکەدەو خاوەن تواناکان لە ژینگەی هەژارو دارایی مامناوەندی پێگەشتوون.

لێرەوە سەرنجی پەروەردەکاران (دایکانو باوکان) ڕادەکێشم بۆ چەند خاڵێکی گرنگ:

* کۆنتڕۆڵکردنی زمان: ئەگەر چی لە کاتی توڕەبوونو بێزاریشدا بوویت، باوکو پەروەردەکار پێشەنگی منداڵە، پێشەنگ

بێت بەرەو ڕەوشــتجوانیو بەرێزی هەڵســوكەوت بــۆ منداڵەكەی، چونكە باشــترین پەروەردەكاری تێگەشــتوو، ورەبەخشــە، منداڵ شوێنی دەكەوێت بەوپەڕی سەربەرزییەوە، ئەگەر پشتگوێی خستو تانەی لێدا ئەوە منداڵەكەی دۆڕاندو لە دەستی دەدات.

* كۆنترۆڵكردنی هەڵسوكەت: كەوتنە هەڵەوە مانای ئەوە نییە كە هەڵەكارەكە كەســێكی گێلو بێ ئاگایە، هەموو ئادەمیزاد هەڵە دەكەن، بە دڵنیایشەوە منداڵ دەكەوێتە چەندین هەڵەی جیاوازەوە، بۆیە پێویســتە لەســەرمان ڕەخنە لە كارە خراپو هەڵســوكەوتە ناموكــە بگرین، نەك ڕەخنە لە خودی منداڵەكەو دامركاندنەوەی كەســایەتییەكەی، ئەگەر منداڵ هەڵسوكەوتێكی خراپی كرد ئەوە پێی دەڵێین: ئەم كارەت خراپ بوو، تۆ منداڵێكی باشی، بۆت جوان نابێت ئەمجۆرە هەڵســوكەوتانە، بە هیچ شــێوەیەك نابێت پێیان بڵێین: تۆ منداڵێ خراپی، گێلی، شێتو سەرشێتی.

* ڕێكخســتنی تواناكان: كاتێــك دەبینــی لــە منداڵەكەتدا كۆمەڵێك نیشــانەی جیاكەرەوەی جیاوازی لێدەركەوتووە، زۆرێك لە تواناو پێشــەنگی، گرنگــە پەروەردەكار تەركیزی بخاتە ســەر باشــترین یەكێك لەو نیشانانەو دواتر ئەوەكانی تر كە لە دوایەوە دێــن، بۆئەوەی بــەكاری بخاتو چالاك بێت، بێئــەوەی كە كۆتو زنجیر بكرێت بە پێی ئارەزوو و ویستی تایبەتی پەروەردەكارەكە..

* نازنــاوی جــوانو بنیاتنــەر: هەوڵبــدە منداڵەكــەت هان بــدە بــە ناونانی بــەو توانایــەو تایبەتمەندییەی كــە هەیەتیو جیاكەرەوەیە بۆی، ڕێگەیەكە بۆ هێنانەوە بیرو هۆشی منداڵەكەو پەروەردەكارەكەی لەو تایبەتمەندییەی، پێویستە هەمیشە پەیمان بــەن بەوەی كــە تەركیزو گەشــەی پێبدەن، بۆ نموونــە: دكتۆر، تێگەشتوو، دارتاشی لێهاتوو، چاكەكار.. هتد.

* ڕاهێنانی زانســتی: پێویســتە پاڵپشــتی تواناكان بكرێت بە زانینو زانیاری، ســوودوەرگرتن لە خاوەن زانســتەكانو پیشەكان، خوێندنەوەی جددیو زیرەكانە، بەدەستهێنانی زانستی قوتابخانەو زانكۆ، لە ڕێگای خولە تایبەتەكانەوە..

* ژیاننامەی خاوەن تواناكان: لەو ڕێگایانەی ورەبەرزیو هاندان باسكردنی ژیانی پێشینە خاوەن تواناو لێهاتوویو سەركەوتنەكانە، ئەو هۆیانەی كە ئەوانی گەیاندە بەرزیو لوتكەكان، خۆشەویســت بكرێن لە پێش چاوی منداڵان، تاوەكو بیانكەنە نموونەو پێشــەوا بۆ خۆیان، ئەمەش بە خوێندنەوەی كتێب، یان شریتی تۆماركراوی دەنگیو بینراو ...هتد.

* پێشــانگا: لــەو ڕێگایانــەی هانــدانو بەرزڕاگرتــن، گرتنە ئەســتۆی منداڵی داهێنانكار، ئەویش بە پێشــاندانو خستنەڕووی داهێنانەكانی منداڵــە لــە جێگایەكــی ڕوون (شایســتە)، یان بە تایبەتكردنــی كتێبخانەیەكــی تایبــەت بــۆ كارەكانــیو ئەنجامە باشــەكانی، هەروەها بە كردنەوەی پێشانگایەك بۆ داهێنانەكانیو بانگێشتی خزمو برادەرانی بۆ بكرێت بۆ جێگای منداڵەكە، یان بۆ جێگای خێزانی گەورە، یان بۆ هۆڵی قوتابخانە..

* پەیوەنــدی بــەردەوام لەگــەڵ قوتابخانــە: جوانــە بــۆ پــەروەردەكار پەیوەنــدی بەردەوامی هەبێت لەگــەڵ قوتابخانەی منداڵــە داهێنانــكارو بــە تواناكــەی، بەڕێوەبەرو مامۆســتایان، ئاگاداركردنەوەیــان لە تایبەتمەندییەكانــی منداڵەكەی، بۆئەوەی هــاوكاری هەبێت لە نێــوان قوتابخانــەو ماڵەوەدا بۆ پاراســتنی لێهاتوییەكانیو بەرز كردنەوەی..

و: كلسوم جەلال



یەك چەكوش بە 100 دۆلار!

ئۆتۆمبێلی جەنابی دكتۆر لە ڕێگایەكی چۆڵو دوورە دەست لە كاركەوت، هەرچەند خەریكبوو لەگەڵیدا نەیتوانی چاكی بكاتەوەو هۆكاری لە كاركەوتنەكەی بزانێت، سەرســام ببوو، نەیدەزانی لەو چۆڵەوانییــەدا چی بكات، پــاش ماوەیەك ئۆتۆمبێلێك لە دوورەوە وەدەركــەوت، كە گەیشــتە نزیكی، دكتۆرەكە دەســتی لێ ڕاگرتو داوای لێكرد یارمەتی بدات، شــۆفێری ئۆتۆمبێلەكە گەنجێك بوو، شۆفێرەكە بەدەم داواكەیەوە چوو، جانتایەكی لەناو ئۆتۆمبێلەكەی دەرهێناو چەكوشــێكی دەركرد، بە چەكوشەكە ئەیكێشا بە چەند شــوێنێكی مەكینەی ئۆتۆمبێلەكەدا، تا گەیشــتە شوێنێكی بچوكو تێگەیشت لە هۆكاری لە كاركەوتنی ئۆتۆمبێلەكەی جەنابی دكتور، كە بەهۆی برغوویەكەوە بوو، پێویستی بە توندكردنەوەبوو، دوای پێنج خولەك ئۆتۆمبێلەكەی چاك كردەوە..

دكتۆر دەستخۆشــی لە گەنجەكە كردو لێی پرســی: كە حەقی چاككردنەوەی ئۆتۆمبێلەكەی چەندە؟ گەنجەكە داوای ١٠٠ دۆلاری كرد، دكتۆر بە سەرسوڕمانەوە وتی: بۆچی ئەوەندە پارەیە؟ پێنج خولەك كار دەكەیت بە ١٠٠ دۆلار؟! ئەوە نارەوایە!

گەنجەكە بە پێكەنینەوە وتی: بۆ سەیركردنی ئۆتۆمبێلەكەتو بەكارهێنانــی چەكوشــەكەم، تەنهــا (١) دۆلارم داواكــردووە، (٩٩) دۆلارەكەی دیكە بۆ ئەو شــوێنەی كە چەكوشــەكەی پیادەكێشــم، ئەوە حەقی ئەزموونو شارەزاییو پسپۆرییەكەمە!

لەمــەوە فێــر دەبین كــە ئەزمــوونو لێزانینو پســپۆڕی، لە ئەنجامدانــی هەركارێكدا زۆر گرنگە، مــرۆڤ ناتوانێت لە هەموو شــتێك تێبگاتو لە هەموو شتێك بزانێت، وەك وتراوە: "هەمیشە ئــەوەت لە یاد بێت، ئەگەر دەتەوێت ســەركەوتن بەدەســتبێنیت، هەمــوو هەوڵی خۆت لە بوارێكی تایبەتــدا كۆبكەرەوەو داهێنانی تێــدا بكە)، پاشــان دەتوانیت بزانیت شــوێنی گونجــاو كوێیە بۆ پێداكێشان بە چەكوشەكەت!

یاخــود دەڵێــن: (ئــەو كەســەی مامۆســتای هەموو شــتێكە، مامۆستای هیچ شتێكە)!

كەواتــە زۆر گرنگە مــرۆڤ بوارێك بۆ خۆی دیاری بكاتو لەو بــوارەدا پەرە بــە توانــاو لێهاتووییەكانی بــداتو هەموو هەوڵو تواناكانــی خــۆی بۆ گەشــەپێدانو پەرەپێدانی تەنهــا یەك جۆر پسپۆڕی تەرخان بكات!

سەرچاوە: موقع زاد العباد



شاکوڵ حسین
بەشی یەکەم

ماڵ ئەو شوێنەیە
کە دەبێت جێی هەمووان بێتەوە..

ماڵ تەنها خانوویەك، یان دەرگایەكو پەنجەرەیەك نییە، تەنها چێشتخانەو مێزیکی نانخواردنو تەنها ژوورێکی نووستنو میوانو جلشۆرو گەراجو چەند ژوورێك نییە، ماڵەکانمان هێندەی جێگەیەکە بۆ گوزەرانمان جێگەیەك نییە بۆ پەروەردەو فێرکردنو بنەماکانی خێزانو دۆستایەتی، مافەکانی مرۆڤو هەستکردن بە جیاوازییەکانو یەکسانییەکان لەوێوە دروستدەبنو فێردەبین، ئێمە لە ماڵەکانەوە جیهانی ڕەگەزییەکان دەناسین، پێوەری هەموو شتەکان خێزان بە ئێمەی دەدەنو هەر لەسەر ئەو پێوەرانە ڕوانینمان هەیە بۆیان، ماڵ تاکە شوێنە هەردوو ڕەگەز پێکەوە کۆدەکاتەوە لەسەر خواستی دینو کلتورو کۆمەڵگا، بەڵام تائێستا وەك پێویست ئەم خواستەمان بەهەل وەرنەگرتووە، مرۆڤ کە بڕیاری پێکەوەبوون دەدات لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دەبنە خێزان، کە ئەو خێزانە شوێنێكو ناونیشانێكو سنورێکیان بۆ دەکێشێت کە ئەویش ماڵە، ئەو شوێنە کە دەشێت بۆ هەمووان بێت.

شوێنی (دایكو باوك) هەڵبژاردەی هاوسەران (هەردوو ڕەگەز)؛ پێغەمبەری ئازیز (سەلامی خودای لێبێت)، فەرموویەتی: (هاوسەرگیری بۆ ئافرەتان لەسەر چوار پێوەرە: (سامانو ڕەچەڵەكو جوانیو دین، باشترینیان دینە)، بۆ پیاوانیش: لەسەر دووپێوەری دینو ڕەوشتە، هەتا کۆتایی فەرمودەکە)، کە دین فەرزی مامەڵەی ڕۆژانەیانە، (هەروەکو بەڕێز (محەممەد راتب نابلسی) دەڵێت: بنەچەو بنەمای دین مامەڵەیەو تەنها مامەڵە دینییەکان ناگرێتەوە، بەڵکو مامەڵە کردارییەکان دەگرێتەوە)، مرۆڤ دوو پەیوەندی هەیە، پەیوەندی ڕەوشتییەکانی خودی مرۆڤ، پەوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، کە پەوەندییە ڕەوشتییەکانی خودی مرۆڤ تێیدا ڕۆڵ دەبینێت، هەڵبژاردنی هەریەکەیان لەسەر خواستی ڕاگرتنی هەستو سۆزو بەزەیی بێت، هەروەکو پێشەوا دەفەرموێت: (تەماشای بکە تاببێ بە هەوێنی ئەوینی لە نێوان هەردوولاتاندا، ببێ بە مایەی پایەداری، خۆشەویستی تاسەر لە نێوانتاندا بێت).. ئەم هەڵبژاردنە کاریگەرییە مەعنەوییەکان گوفتارو ڕەفتارە زۆرتر ئەم خێزانە دەهێڵێتەوە، نەك بابەتە ڕۆتینو ڕواڵەتییەکان، بۆ نموونە هەندێجار لە ڕووی بڕوانامەو جێکەوتە کۆمەڵایەتیو داراییەکەو بگرە هەندێجار، ڕواڵەتە دینییەکەش زۆر لێکچوونیان هەیە، بەڵام خواستە ڕەوشتیو مامەڵەو ڕەفتارییەکان تەواو پێچەوانەی یەکترن، هەندێجار خواستی کاروپیشە پێش خواستی ماڵ دەکەوێت، یان تێکەڵ دەکرێت، ئەوانەی بەڕێوەبەرن (هاوسەران) ئەندامانی خێزانەکانیان بە کاربەدەست دادەنێن، ئەو فەرمانانەی کاری لەسەردەکەن دەبێت ببێت بە دەزگای جێبەجێکردن، لەلایەن خێزانو ئەندامانیان، ئەمە وادەکات ورده ورده جێبەیەکێکیان لێژبکرێتو دواجار لێکترازاندنو پەرتەوازەیی هەموو ئەندامەکان بگرێتەوە، هەروەها بۆ نموونە ئەوەی وەك پیشە پزیشك کاردەکات، بەڵام لە ماڵدا پیشەکەی ژنو مێردە، یان دایكو باوکە، یان کوڕو کچە، ناکرێ هەموو ئەندامانی خێزان بە نەخۆش ببینیو ماڵەوەی بە کلینکێکی پزیشکی ببینێت.. هتد، دوایی بۆ گشت پیشەکان، بۆ نموونە گەر هاوسەران ڕۆژنامەنوس، یان ئەندازیارو پارێزەرو مامۆستاو فەرمانبەر، واتە هەرپیشەیەکی مەدەنی، یان سەربازی هەبێت، کاتێك گەڕایەوە بۆ ماڵەوە هیچ کامێك لەم پیشەیە نامێنێت، تەنها پیشەی بەڕێوەبردنی ماڵەو پیشەی هاوسەرێتییەو پیشەی خێزانییە، پیشەی دایکایەتیو باوکایەتی، پیشەی تا ماڵێك هەبێت پڕ بێت لە مەوەدەو ڕەحمە، هەروەکو لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە:

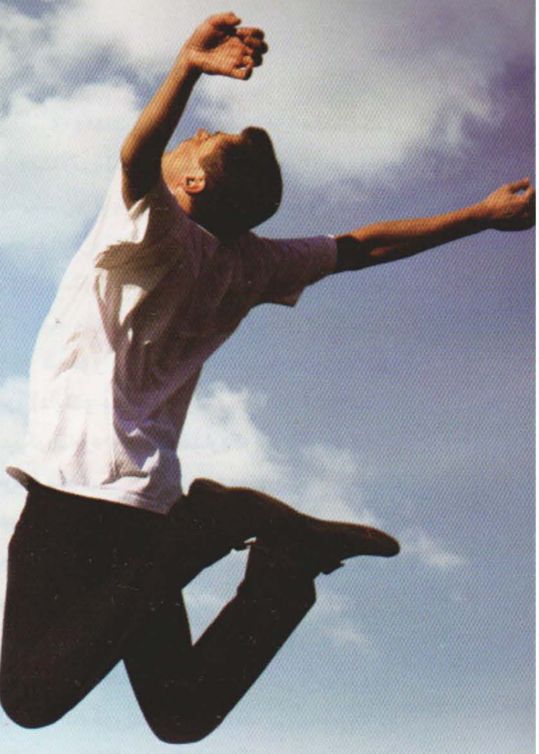
﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ

بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ الروم، خوای گەورە لێرەدا ئاماژە بە بیرکردنەوە دەدات بە بەڵگەی سۆزو بە بەزەیی‌و خۆشەویستییەوەو ئارامگرتن‌و جێگیربوون، هەروەك لە کتێبی زیرەکی عاتفی لە خێزاندا (سلیمان العتیبی)دا هاتووە، هاوسەران هێندەی لە خێزاندا پێویستیان بە سۆزوبەزەیی‌و خۆشەویستییە، هێندە پێویستیان بە ماددی‌و ڕواڵەت‌و ڕۆتینییەکان‌و بابەتی عەقڵییەکان نییە، ئەمەش مانای ئەوەنییە کە عەقڵ فەرامۆش بکرێت، بەڵکو عەقڵ ڕێگەچارە دەدات، بەڵام لە کاتی پەیڕەوکردنیدا سزاو پاداشتدا سۆزو بەزەیی دەبێت، ڕۆڵی زیاتر ببینێت تا بتوانرێت دوای ئەوەش بوارو مۆڵەت بدرێ بە مانەوەی خێزان‌و ژیانی پێکەوەیی هاوسەران، دەبێت هەمیشە پارێزگاری لە مانەوەی خۆیان بکەن دایك‌و باوکان هیچ بۆشاییەکی وادروست نەکەن، یەکێکی تر لە منداڵەکان شوێنی فەرمی ئەوان بگرنەوە، جا بۆ هەر بڕیارێك‌و کارێك بێت، دەبێت هەمیشە لە هەوڵی مانەوەدابن، تا خێزان بەرەو پەرتەوازەیی نەڕوات، کۆڵەکەی خێزان (دایك‌و باوك)ن، تاپەیڕەوی ڕێزوخۆشەویستی‌و مانەوە لە نێوانیاندا هەبێت، ڕۆڵی زۆر کاریگەری دەبێت لەسەر خۆشەویستی ئەوانی تر، جوانترین پیشە پیشەی بەڕێوەبردنی خێزانە، زۆرترین بەرپرسیارییەتی هەیە، هەروەها گێڕانەوەی هەندێ بابەتی گونجاندنی نێوان دایك‌و باوك‌و سەرگوزشتەی ژیانیان، هەندێ ناکۆکی‌و چۆنییەتی چارەسەرکردنیان‌و مانەوەیان پێکەوە، جارێکیترو ڕازی خواستی هاوکاریان لە پێناو بەختەوەری ئەندامانی خێزانەکانیان‌و باسی ئەو بەڵێن‌و پەیمانانەی کە داوییانە، کە تائێستا لەو نێوەندەدا بەڕێزەوە ماوەو مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت، ئەمانە هەمووی بازنەی هاوبەشی‌و پێکەوە ژیانی خێزان زیاتر دەکات، یاسایەکی زۆرگرنگ هەیە بۆ پەروەردەکردن دەبێت خێزان (دایك‌و باوك)، باش بیزانن‌و بەپێی مامەڵەکانیان کاری لەسەر بکەن، ئەوەش یاسای جێگرەوە، چونکە هەموو باشێك دژەکەی هەیە تا باش ببێتە ڕێگەپێدراو کە خێزان زیاتر ئاماژەی پێبداتو دووربکەونەوە لە قەدەغەکراوەکان، ئەم یاسایە فەلسەفەی یاسای ئەحکامە شەرعییەکانی ئاینی ئیسلامی پیرۆزە، خوا هەر شتێکی قەدەغەکردبێت چەند بەدیل‌و جێگرەوەیەکی زیاتری داوە بەبەندەکەی، تابیکاتە ڕێگەپێدراوی خۆی، بۆ نموونە خودا گۆشتی بەرازی قەدەغەکردووە، بەڵام گۆشتی باڵندەو زیندەوەرە ئاوییەکان‌و زۆرێك لە ئاژەڵەماڵییەکان ڕێگەپێدراو کردووە.. هتد، کە چەسپاوو ڕاگیراو بۆ ڕێگە پێدراوەکە دروستدەکات، بەپێی تەمەن‌و ڕەگەزو کاتو شوێن دەتوانن دایك‌و باوك لێزانانە کاری لەسەربکەن، چونکە هیچ فەرمانێکی قەدەغەکراو ناتوانرێت جیبەجێ بکرێت گەر بەدیل‌و جێگرەوەی ڕێگە پێدراوی نەبێت.

- مالّ شوێنی منداڵ بێت: ئەوەی دەمانەوێت ئاماژەی پێبدەین باس‌و خواسی ڕەگەزی نییە، منداڵ هەمیشە خواستی دۆزینەوەو گەڕانە، هەمیشە خواستی لەوەیە شتەکان چۆن مانایان تێدا بدۆزێتەوە، فێربوون لە خواستی پەروەردەکاراندا دەبینێ‌و دەبێتە خولیایی، (خێزانە بێ ئەزموونەکان ناتوانن منداڵێك فێر بکەن، کە بە کەڵکی ڕۆژی خۆی بێت)، گەر ئەزمونی خێزانی پێشوتری ئەو تاکە بوونی هەبێت باشترە، بەڵام هێشتا پێویست دەکات دایك‌و باوکان، ئەو ئەزموونە لە خوێندنەوەو بیرکردنەوەی‌و دان بەخۆدا گرتندا بدۆزێتەوە، دەبێت ئەوە بزانێ ئەوەی کاری بۆ دەکات دوای زیاتر لە چەندین ساڵ دیاری دەدات بەپێی ڕۆژانەی منداڵەکەی لە خێزاندا، ماڵەکان بۆ منداڵانی ئێمە بریتین لە ژووری تایبەت‌و کۆمپیوتەرو پلەی ستەیشن‌و بابەتەکانی یاری هەموو ئەمانە دابینکردنی گوزەرانی منداڵن، نەوەی پێشوتر منداڵیان بەدەم ئاژەڵداری‌و کارو کاسبی‌و کشتوکاڵەوە بەخێودەکرد، بەڵام ئێستا دوای هەموو ئەو گۆڕانکارییە منداڵەکان (تی ڤی)یەکان بەخێویان دەکات، دەبێت منداڵان لە هەموو ئەو مانایانە بگەیەنی لە ڕێی بەکردارکردنیان لەلایەن (دایك‌و باوك)ەوە، مانای چاکە (خیر): لە یارمەتیدانی بۆی شیبکرێتەوە وەك بەشداریکردنی لە یارمەتی خێزانەکەی بێ بەرامبەردا، مانای دڵسۆزی: بەوەی کاتێك یەکێك نەخۆش دەبێت لە ئەندامانی خێزان، ئەم منداڵە بەبێدەنگی ڕەفتار بکات‌و جارجار بینێریتە لای نەخۆشەکە، کە ئایا پێویستی بەهیچ نییە، یان پێدانی چارەسەرەکە بە چاودێرییەوە تاخواستی دڵسۆزی بوونی مرۆڤی باشتر بۆشی دەبێتەوە. لێبوردەیی: بۆ نموونە شتێکی ماڵەکە دەشکێنی لێی دەبووریت، هەرچەند زیانێکی گەیاندووە، یان شیرینیەکەی منداڵەکە دەخورێت، هەرچەند بێ بەشییە بۆ منداڵەکە دەبێت ببوریت، جیاوازی چییە (داواکاری زۆری منداڵ لە پێناو چاولێکەرییەك دێت، وەك منداڵێکی تری خێزانەکە بێت، یان یەکێکی تر کەنایەوێ جیاوازی هەبێت)، دەبێت منداڵ لەمەدا قایل بکرێت بە ناساندنەوەی خۆی لە ڕێی جیاوازییەکانییەوە ئەوانەی بوونی هەبێت، بکرێتە دەستکەوت بۆ منداڵ‌و هەژمار بکرێت تاهێندە بە چاولێکەری قایل نەکرێت، یەکسانی: ئەوەیە تۆ پێتخۆشبێت ئەو پارچە شیرینییە لەگەڵ خۆت‌و خوشکت، یان هاوڕێکەت بە یەکەوە بیخۆن، وەك ئەوەی هی ئەویش بێت.

ئەرك‌و ماف: دایك‌و باوك بۆیان شی بکاتەوە، ئەرك ئەوەیە من پێت دەڵێم یارییەکان‌و ژوورەکەت ڕێکبکەیتەوە، ماف ئەوەیە من پەیمانم پێدایت بە پێدانی پاداشتێ دەبێت پەیمانی خۆم بەجێبهێنم، ئەمە مافی تۆیە (منداڵ) ئەرکی منە، ...هتد، یان لێت دەپرسێت ئەی خەیاڵ، چونکە هەندێجار دژوارانە بۆ لێکجیانابێتەوە لەگەڵ خودی واقیعدا؟ بەڕێز (دکتۆر محمد حسن عاشور) زۆر جوان‌و ئاسان ئەمە ڕوون دەکاتەوەو دەڵێت: خەیاڵ ئەوەیە تۆ (منداڵ) جبسێکی زۆرگەورە بێنێت بەدەرگاکەی ژوورەکەتدا نەچێت، پاشان دەیبەیتە ژوورەکەتەوە، تۆ (منداڵەکە) هەڵی دەپچڕێت بۆ خۆی هەموو ژوورەکە دەبێتە جبس، منداڵ فێر بکرێت لە دەستکەوتی ماددی خۆی هەندێ پێویستی بۆ خۆی بکڕێت، تافێری ڕاگرتنی خەرجی خۆی بێت‌و هەمیشە بیری لەوە نەبێت کە دەبێت یەکێك خەرجی بۆ بکات‌و تابتوانری هەندێ لە خەونەکانی خۆی لەسەرخەرجی خۆی دابین بکات‌و فێری ئارامگرتن بێت لەسەر دەستکەوتەکانی، زۆر شتی تریش خێزان (دایك‌و باوك) دەتوانن خۆیان بۆ منداڵەکانیان شی بکەنەوە، ئیتر چی تر پەروەردەی منداڵ لە نێو ماڵەکاندا بە وشەی عاقڵ دانیشەو عاقڵ قسەبکەو عاقڵ نانبخۆ، عاقڵ سەعی بکەو عاقڵ بە کوێرنەکرێتەوە، پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێت: (ڕەحمتان هەبێت بۆ دایك‌و باوکتان تا منداڵەکانیشتان ڕەحمیان هەبێت بۆتان)، تا لە ماناکانی دایك‌و باوك بگەن، یان خێزانی خۆت بە نموونە بهێنەرەوە کە فلانی خوشکم، یان باوکم، یان فلانی برام ئەمە وادەکات منداڵ لە مانای خێزان‌و ماڵ‌و دایك‌و باوك‌و خوشك‌و برا تێدەگات، لە ڕێی کەس‌و کارەکانی دایك‌و باوکەوە.

سەرکەوتووان لە دایك نابن..
بەڵکو دروست دەبن..



ئا: بەرزان ئەبوبەکر

ئەگەر بە حیکمەتەوە سەیر بکەین، ئەوا دەتوانین وەڵامی زۆرێك لەو پرسیارانە بدەینەوە کە لە مێشکو بیرو زیهنماندا دەخولێنەوە..

خوێنەری ئازیز، ئایا هیچ کات لە خۆت پرسیوە، کە چۆن دەتوانیت ببیتە کەسێکی سەرکەوتوو، یاخود چۆن دەتوانیت گۆڕانکاری لە دەروونی خۆتدا، یان لە ناو خێزانەکەتدا، یان کۆمەڵگەکەت دروست بکەیتو بەرەو باشتری ببەیت؟

ئایا هیچ ڕۆژێك لە خۆت پرسیوە کە چۆن دەتوانیت ڕێگەی سەرکەوتنو جیاواز لە دەوروبەر بگریتە بەر؟

دەگەڕێینەوە بۆ حیکمەتی گەورەی سەرکەوتن، کە واتایەکی زۆر بەهێزی هەیە، حیکمەتەکەش ئەوەیە کە هەرگیز سەرکەوتن خۆی بەرەو ڕووت نایەت، سەرکەوتن بەو شێوە ئاسانو ئاساییە نییە کە چاوەڕێی دەکەین، بەڵکو سەرکەوتن بە هەوڵو کۆششو ماندووبوونو شەونخونیو بڕینی ئاستەنگەکانو ئارامگرتنو پلاندانانو ورەبەرزی دێتە دی، سەرکەوتن پێویستی بە ئیرادەیەکی پۆڵایینە، بۆئەوەی بەردو ئاسنەکانی بەردەمی بشکێنێت، بۆئەوەی بەرگەی هەموو کۆسپو ئاستەنگو تەنگژەو ناڕەحەتییەکان بگرێت..

بە کورتی سەرکەوتن پێویستی بە ماندووبوونە، هیچ سەرکەوتنێك بەبێ ماندووبوونو قوربانیدانو ورەبەرزیو شەونخوونیو بەردەوامی، نایەتەدی!

کاتێك مرۆڤ ڕێگەی سەرکەوتن دەگرێتەبەر، زۆر لەمپەرو ئاستەنگو ناڕەحەتی دێنە بەردەمی، بەشێوەیەك کە جەستەو ژیری ماندوو دەکەن، زۆرێك لە خەڵکی کاتێك قسە لەسەر سەرکەوتنو داهێنانو کەسانی سەرکەوتوو دەکەن، دەڵێن: سەرکەوتن زۆر قورسەو بارودۆخو گوزەرانو ناڕەحەتییەکانی ڕۆژگار پاڵنەر نین بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن..

ئەگەر سەبارەت بە سەرکەوتن بۆ خوێندکارێك بدوێیت، دەستبەجێ وەڵامت دەداتەوەو دەڵێت من ژووری تایبەتم نییە بۆ سەعیکردن، خوشکو برا بچووکەکانم بێزارم دەکەن، لەبەرئەوە ناتوانم سەرکەوتوو بم..

(حەزدەکەم نموونەیەکی زیندووتان پێشکەش بکەم: یەك لە خوێندکارەکانمان، ئەو ساڵەی کە لە پۆلی ١٢ ئامادەیی بوو، خاوەنی تەنها یەك ژوور بوون، ژووری نانخواردنو نووستنو دانیشتن، هەر ئەو ژوورە بوو، بێ جێگەییو هەژاری، لە هەوڵدان بۆ سەرکەوتن ساردی نەکردەوە، بە ورە بەرزییەکی بێ وێنەوە هەوڵیدا، سەرەنجام توانی (٩٦٫٥) نمرە بەدەست بهێنێت)).. کەسی سەرکەوتوو هیچ لەمپەرو ئاستەنگێك لە سەرکەوتن نایوەستێنێت!

خۆ ئەگەر باسی سەرکەوتن بۆ کارمەندێك بکەیت، دەستبەجێ وەڵامت دەداتەوەو دەڵێت: بەڕێوەبەرەکەم هاوکاریم ناکاتو خۆشی ناوێمو بەردەوام دژایەتیم دەکات، تەنانەت چاوەڕێ دەکات هەڵەیەکی بچووك بکەم، تا بیکاتە بیانوو بۆ دەرکردنم، یان گواستنەوەم بۆ شوێنێکی دوورە دەست..

ئەو دایکەش کە باسی سەرکەوتنی بۆ دەکەیت لە بواری پەروەردەی منداڵەکانیدا، دەڵێت: باوکیان هاوکاریم ناکاتو منداڵەکانیشم زۆر هارو هاجن..

بیر لە دایکی ئەدیسۆن بکەرەوە، کوڕەکەی (ئەدیسۆن) لە قوتابخانە لەبەر تەممەڵیو بێ توانایی دەرکرا، بەڵام دایکی گەشبینانە پێی دەگوت: دڵنیام تۆ خاوەن توانایەکی ناوازەیت، تۆ کەسێکی داهێنەری.. سەرەنجام تواناکانی جیهانی ڕووناك کردەوە..

بیانوو هێنانەوەو وەڵامی لەو شێوازە، یەك وشە دەگەیەنێت، ئەویش وشەی شکستهێنانە!

کەواتە با واز لە شکست بهێنینو بە دوای سەرکەوتندا بگەڕێین..

بەڵێ بەدوای سەرکەوتندا بگەڕێ، سەرەتا لە خۆتەوە دەست پێ بکە! لە دەروونی خۆتدا بگەڕێ بۆ سەرچاوەی هێزو توانا، بگەڕێ بۆ لێهاتوویيو توانا شاراوەکانت.. بگەڕێ لەو خەسڵەتە جوانانەی کە دەتوانن خۆتو کۆمەڵگەت بەرەو پێشەوە بەرن!

دڵنیابە هەر کات توانا شاراوەکانی دەروونت دۆزییەوە، دەبیتە کەسێکی سەرکەوتوو!! دڵنیابە ئەگەر گوێت بۆ قسەی ڕووخێنەری دەوروبەرت نەگرت، دەبیتە کەسێکی سەرکەوتوو!

کەسانی سەرکەوتوو، هەر کەس هەڵەی بەرامبەر کردن، بە هەڵە وەڵامی نادەنەوە، توڕەو نیگەران نابن، بەڵکو ئەم دەستەواژەیە بەکاردەهێنن: کە لە ئاوێنەی هەموو ئۆتۆمبێلێك نووسراوە.. (ئەو شتانەی تۆ لێرەوە بە بچووکی دەیبینیت، لە واقیعدا گەورەن)...

هەمیشە گەشبینبە، دەگەیت بە ئاواتەکانت، بەڵام ئاگاداربە هەرگیز زیکرو یادی پەروەردگارت لە یاد نەکەیت! چونکە هەموو سەرکەوتنێك بە ویستی خوای گەورە دێتە دی!

ئەمساڵ زستان زۆر سەخت دەبێت!

سەرەتای وەرزی پایزبوو، هۆزی هیندییە سورەکان لە سەرۆك هۆزە تازەکەیان پرسی: ئەم زستانەی لە پێشمانە، ساردو سەختە، یان نا؟ لەبەرئەوەی سەرۆك هۆزە تازەکە، لە نەوەی نوێی کۆمەڵگەی مۆدێرن بوو، هەروەها شتێکی ئەوتۆ، سەبارەت بە نهێنییە کۆنەکانی هیندییە سورەکان فێر نەببوو، نەیدەتوانی بە سەیرکردنی ئاسمان، چۆنیەتی کەش‌و هەوای زستان دیاری بکات.. هەرلەبەرئەوە لایەنی قایمکاری بەباش زانی‌و بە هەموو هۆزەکەی ڕاگەیاند: زستانی ئەمساڵ سەختو سارد دەبێتو پێویستە داری وشك، بۆ شەوو ڕۆژی تەڕوتووشی زستان کۆ بکەنەوە.

پاش چەند ڕۆژێك، بیرۆکەیەك بە هزروهۆشیدا هات، بەرەو ناوەندی پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان بەڕێکەوت.. پەیوەندی کرد بە فەرمانگەی کەشناسی‌و پرسی: ئایا زستانی ئەمساڵ، سەختو سارد دەبێت؟

پسپۆری کەشناسی وەڵامی دایەوە: وا دێتە بەرچاو، ئەم زستانە پڕ لە سەرماوسۆڵەو تۆفو کڕێوە دەبێت.

سەرۆك هۆزی تازە بەرەو لای هۆزەکەی هاتەوە.. هەموو ئەندامانی هۆزەکەی کۆکردەوەو پێی ڕاگەیاندن، داری زۆرترو پێداویستی زیاتر بۆ سەرمای سەختی زستان کۆبکەنەوە.

پاش حەفتەیەك دیسانەوە سەرۆك هۆزە تازەکە، پەیوەندی بە فەرمانگەی کەشناسی کردەوەو لێی پرسین:

ئایا هێشتا هەر بەو چەشنە بیر دەکەنەوە، کە زستانێکی زۆر ساردمان لە پێشە؟

پسپۆڕی کەشناسی وەڵامی دایەوە: بەڵێ.. زستانێکی زۆر ساردمان لە پێشە.

دیسان سەرۆك هۆزی تازەی هیندییەسورەکان.. بەرەو هۆز هاتەوەو بە ئەندامانی هۆزەکەی ڕاگەیاند: هەر کۆتەرەیەك، هەر چڵە دارێکتان بەرچاو کەوت، سیَ‌و دووی لێ نەکەن‌و هەڵی بگرنەوە.

پاش حەفتەیەك، جارێکی دیکە سەرۆك هۆزە تازەکە پەیوەندی بە فەرمانگەی کەشناسی کردەوەو لێی پرسین:

ئایا ئێوە بە تەواوەتی دڵنیان، کە زستانی ئەمساڵ زۆر سەختە؟

پسپۆڕە کەشناسییەکە وەڵامی دایەوە: ڕێك‌و ڕەوان وا دەردەکەوێت، زستانی ئەمساڵ، سەختترین‌و ساردترین زستان دەبێت، کە تا ئێستە ئەم ناوچەیە، زستانی وەهای بەخۆیەوە نەدی بێت.

سەرۆك هۆزی تازەی هیندییە سورەکان پرسی: چۆن دەکرێت تا ئەو ڕادەیە دڵنیا بن؟

پسپۆڕە کەشناسییەکە وەڵامی دایەوە: چونکە هیندییە سوورەکان، هەروەکو شێتان، کەوتوونەتە ناو کەژوکێوو هەردان.. خەریکی دارکۆکردنەوەن!

ئەسکەندەر ڕەحیم



ن: د. عبدالکریم بکار- و: ئاسیا صەلاح

٥٠ مۆم بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگەتان



- زۆرن ئەو بابەتانەی لەگەڵ باوکانو دایکانو مامۆستایانو پەروەرشیاراندا دەدوێن، ئاخۆ چۆن لاوان پەروەردە بکەن، چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن؟ بەڵام کەمن ئەوانەی ڕاستەوخۆ لە دەروازەی دڵی گەنجانەوە دەچنە ناو قوڵایی ناخیانەوەو بە سنگێکی فراوانەوە گوێ بۆ کێشەکانیان بگرنو کۆمەڵە مۆمێکیان بدەنە دەست، تاکو ڕێگای خۆیانی پێ ڕۆشن بکەنەوە.

ئەم زنجیرەیەش بەناونیشانی (بۆ کوڕو کچە لاوەکانم، ٥٠ مۆم بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگەتان) کە هەرجارەو مۆمێك، یان دوومۆم دەکەینە دیاری بۆ تۆی خوێنەری ئازیز..

مۆمی یەکەم: چوونە ناو هۆڵێکی تاریك:

کاتێك یەکێك لە ئێمە لە دایك دەبێت، دەستدەکات بە ناسینی ئەوەی لە چواردەوریەتی، پاشان دەچێتە خوێندنگاو شەقام، بازنەی زانیارییەکانی فراوان دەبێت، شارەزایی زیاتر دەبێت، ئەمەش لێکچوونێکی هەیە لەگەڵ ئەوەی کە یەکێك چۆتە هۆڵێکی گەورەی تاریك کە پڕە لە شتی پەرشو بڵاوو سندوقی داخراوو ئامێری ئاڵۆز.... ئەو کەسە خۆی دەبینێتەوە کە مێشکی بەتاڵە لەهەر ناسینێکی پێشتری ئەوانەی کە دەیبینێت.

وەك پەروەردگار دەفەرموێت:-

﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا ... ﴿٧٨﴾ ﴾ النحل

«خودای گەورە ئێوەی لە سکی دایکتاندا دەرکردووە، لە حاڵێکدا کە هیچتان نەدەزانی..»

وا هەست دەکات کە خاوەنی هەزارەها پرسیاری بێ وەڵامە، لە ماوەی ژیانێکی درێژ لە ناو ئەو هۆڵەدا دەستدەکات بە ناسینی هەندێك شتی سادە، پاشان دەستدرێژ دەکات بۆ کردنەوەی هەندێك لەو سندوقانە، هەندێك لەو ئامێرانە پێ دەکات، لە ئەنجامی پەیوەندیکردن بە خەڵکیو بەکارهێنانی شتەکان زۆرینەی ئەوانەی دەوری درك پێدەکات، بەڵام پاش ماوەیەکی زۆرو ژیان بەسەربردن هەستدەکات کە کۆمەڵێك شتی زۆر هەیە کە هیچیان لە بارەوە نازانێت، ئێمە بەم شێوەیەین، هەوڵی دۆزینەوەی خۆمانو دۆزینەوەی خەڵکانی دەوروبەرمان دەدەین، هەروەك چۆن هەوڵی تێگەیشتن لە ڕێگاکانی بوونو تێگەیشتن لە ئەرکەکانمانو ئەو ئاستەنگانەی دێتە ڕێگەمان دەدەین، بەڵام لەم دنیایە دەڕۆینو زۆر شتی شاراوەو پرسیاری سەیرمان هەیە.

هەروەك پەروەردگار دەفەرموێت:-

﴿ وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾ ﴾ الإسراء

«ئێوە ئەندازەیەکی کەم نەبێت زانیاریتان پێ نەدراوە، دیارە ئەقڵی مادی کەمو کوڕی ئێوەیە بە شتی بێ سنورو ناباو نازانێت»

ئەمە چی دەگەیەنێت لای کوڕو کچەکانم؟

ئەمانە دەگەیەنێت:-

١- لە ڕەچەڵەکەوە مرۆڤ نەزانە، تەنها بە فێربوون دەگۆڕێت.

٢- دەبێت خۆمان بەکەم بزانین، وا باشترە ئەو خۆ بەکەمزانینەمان لە ئاست نەزانینەکەمان بێت.

٣- ئێمە بە هێندەی ئەوەین کە دەیزانینو بەهرەمەندین تیایدا، هەرکاتێك ئەوەی دەیزانین گەشەی سەند پێگەمان بەرزتر دەبێتەوە، ئامانجەکانمان دێتەدی.

٤- مادام هەموو شتێك نازانین، بە هەموو شتێك ڕاناگەین، دەبێت بڕیار لەسەر ڕووداوەکان نەدەین تا کۆتایی دێت.

٥- زۆرشت هەیە کە شارەزاییمان دەربارەی کەمو سادەیە، پێویستە تیایدا قوڵ بینەوە، ئەمەش ناکرێت تەنها بە مێشکێکی کراوەو ڕۆحێکی تینووی زانستو زانیاری نەبێت.

مۆمی دووەم: هەوڵبدەن لە تاقیکردنەوە گەورەکەدا سەرکەوتوو بن:

ئێمە لەم ژیانەدا لە پەیمانگایەکی پیشەیین لە جۆرێکی نامۆ، لە کاتێکدا یەکێك لە ئێمە نەفێر دەبێتو نەدەخوێنێت، دەچێتە تاقیکردنەوەو لە هەمان کاتدا دەخوێنێتو تاقیش دەکرێتەوە بە یەکەوە، سەیر تەنها لەوەدا نییە کە ئەم تاقیکردنەوەیە هەر

بەردەوامە بەدرێژایی ژیان، بەڵام سەیر لە جیاوازی شێوازی تاقیکردنەوەکانیشدایە، ئەمەیان بە زیرەکی تاقی دەکرێتەوە، ئەوەیان بە تەممەڵی، ئەمەیان بە هەژاریو ئەوەیان بە دەوڵەمەندی، ئەمەیان بە تەندروستی، ئەوەیان بە نەخۆشیو ئەمەیان بە ناوبانگو ئەویان بە ژێردەستەیی.

کۆمەڵە تاقیکردنەوەیەکی سەیرو بێ وێنەن، ئەنجامەکانیشیان چارەنووسسازە بە مانای وشە، کاتێك لەم دنیایە دەڕۆین تاقیکردنەوە گرنگە گەورەکان ئەنجامدراوە... ئافەرین بۆ ئەو کەسەی وەڵامی پرسیارەکانی بە شێوەیەکی ڕاست داوەتەوەو هاوارو ناڕەحەتی بۆ ئەو کەسەی کە وەڵامی پرسیارەکانی بە شێوەیەکی هەڵە داوەتەوە، کردگار لە ڕوونکردنەوەی ئەم ڕاستییەدا دەفەرموێت:-

﴿ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ ﴿٢﴾ ﴾ الملك

«ئەو خوایەی مردنو ژیانی دروستکردووە، بۆ ئەوەی تاقیتان بکاتەوە، کام لە ئێوە ڕەفتاری لە هی خەڵکی تر جوانترە، هەر خوایە خاوەن عیززەتو گوناهبەخش»!

﴿ فَمَن زُحْزِحَ عَنِ ٱلنَّارِ وَأُدْخِلَ ٱلْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَٰعُ ٱلْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾ ﴾ آل عمران

«ئەوەی لە سزای ئاگری دۆزەخ لادراو خرایە بەهەشت، ئەوە بەختیارو سەرکەوتووە، ڕابواردنی دنیاو دارایيو سامانی هەموو بێسوودنو هۆی لە خۆبایی بوونو خەڵەتانی بنیادەمن».

کێشەی گەورە لەم بابەتەدا ئەوەیە کە ئێمە نازانین کەی تاقیکردنەوەکە کۆتایی دێتو چاودێرەکان پەڕەی وەڵامەکان دەکێشنەوە، کوڕو کچەکانم چەند کەس هەڵەیان کرد لە پێشبینی کردنیان بۆ کاتی تاقیکردنەوەکە، چەند کەسی تر کەوتنە هاوارو تکا لە پێناو درێژکردنەوەی کاتی تاقیکردنەوەکە، بۆ ماوەی نیو کاتژمێر تا تۆبە بکەنو بگەڕێنەوە، بەڵام وەڵامیان نەدرایەوەو ئاوڕیشیان لێنەدرایەوە.

﴿ فَأَخَذْنَٰهُم بَغْتَةً وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٩٥﴾ ﴾ الأعراف

« ئەنجا کتوپڕ بێئەوەی بەخۆیان بزانن، سزامان بۆ ناردنو تۆڵەمان لێکردنەوە».

«فإذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون»

« کە ماوەکەیان تەواوبوو، ڕۆژیان هات نە ساتێك دوا دەخرێنو نە ساتێکیش پێش دەخرێن»ز

ئەمە چی دەگەیەنێت لای کوڕو کچەکانم؟

ئەمانە دەگەیەنێت:

١- دەبێت بازنەی هەستەکانمان فراوان بکەین بە هەڵسو کەوتو کارەکانمان، تاکو هەمیشە لە ژێر چاودێریدا بێت، بە جۆرێك بەجێی بگەیەنین کە خوا گیان پێی خۆشە.

٢- گەر یەکێکمان کەوتە هەڵەوە، یان هەڵدێر، دەبێت پەلە بکات بەرەو لێخۆشبوونو ڕاستکردنەوەی پێش گەیشتن بە خودا بە حاڵێکی خراپەوە.

٣- پێویستە بەردەوام پەروەردەی نەفسمان بکەین، لەسەر بەرەنگاربوونەوەی هەواو ئارەزووی نابەجێ.

٤- پێویستە لەو کەسانە دووربکەوینەوە کە ترسنۆکن بەرامبەر تاقیکردنەوەکەو ئاگایان لێی نییە، تا نەکەوینە ژێر کاریگەرییان، چونکە دەی دۆڕێنین، دۆڕانێکی گەورە، ئێستا فورسەو دیاری ناکرێت.

زیرەکی باڵوڵ

٣

ڕۆژێکیان باڵوڵی ژیرو حەکیم سەردانی خەلیفە هارونی کرد، خەلیفە هارون پێی گوت: باڵوڵی حەکیم، وانەیەکم فێربکەو کەمێك ئامۆژگاریم بکە، (خەلیفە هارون زۆرجار داوای لە باڵوڵی ژیرو دانا دەکرد تا ئامۆژگاری بکاتو وانەو پەندی فێر بکات)، باڵوڵی داناش کە هەرگیز بۆ قسە دانەدەماو لە کاتو ساتی خۆیدا قسەی زۆر سەرسوڕهێنەرو پەندی گەورەی فێری خەڵکی دەکرد، وتی: خەلیفە هارون، ئەگەر تۆ لە بیابانێکی چۆڵو بێ ئاوو ئاوەدانی دووچاری تینوێتییەکی سەخت بوویتەوە، بە ئەندازەیەك کە نزیکی مەرگت بکاتەوە، لەو کاتەدا کەسێك بەرەو ڕووت هات، پەرداخێك ئاوی پێیە، ئایا بە چەند ئەو پەرداخە ئاوە دەکڕیت؟

خەلیفە هارون وتی: ١٠٠ دیناری زێڕی پێدەدەم..

باڵوڵی حەکیم وتی: ئەی ئەگەر خاوەنەکەی بە دینارو دراو ڕازی نەبوو، ئەو کاتە چی؟

خەلیفە هارون وتی: بۆئەوەی لە تینوێتیدا نەخنکێم، نیوەی موڵکو سەروەتو سامانەکەمی پێدەدەم!

باڵوڵ گوتی: باشە، ئەگەر ئاوەکەت خواردەوەو لە میزەڵانت گیراو نەهاتە دەرەوە، ئەو کات دووچاری ژانە سکێکی توندی کردی، چەندی تر دەدەیت بۆئەوەی لەو ئازارە ڕزگارت ببێت؟

خەلیفە هارون وتی: نیوەکەی تری موڵکو سامانەکەمی پێدەدەم!

باڵوڵی ژیرو داناش گوتی: ئەی کەواتە بۆچی لە خۆت بایی بوویت، بە موڵکو سەروەتو سامانێك، کە نرخەکەی یەك پەرداخ ئاو ناهێنێت!

چاکتر نییە کە موڵکو سامانەکەت لە ڕێی خودا بەخش بکەیتو دەستی لێقەوماوو نەدارانو بێباوکان بگریتو دڵی ئەوان خۆش بکەیتو بەسەریان بکەیتەوە؟!



پەیام



هەڵسەنگاندنی کەسایەتیت!

لە فڕۆکەیەکەوە کە پێنج سەرنشینی تێدایەو دووچاری کێشەیەکی تەکنیکی قورس بووە، بەپەلە پەیوەندیت پێوە دەکرێت، کەش پڕ لە ترس و بیمە، تۆش تەنها خاوەنی یەك پەرەشووتی، واتە دەتوانیت یەك لەو سەرنشینانە ڕزگار بکەیت، هەر یەك لەسەر نشینەکان داوات لێدەکەن کە ئەو ڕزگار بکەیت..

کاپتنی فڕۆکەکە:

دەپاڕێتەوەو دەڵێت: من خاوەنی چوار منداڵم، دوای مانگێکی دیکە منداڵی پێنجەممان دێتە دنیاوە، لەگەڵ هاوسەرەکەم زۆر یەکترمان خۆشدەوێت، منداڵەکانیشم وردن، زۆر پێویستیان پێمە، تکایە لێم تێبگە، زۆر هەوڵمدا فڕۆکەکە ڕزگار بکەم، بەڵام شکستم هێنا، دوای چەند خولەکێکی دی هەموومان دەمرین، چەندین کاتژمێرە بە ئاسمانەوەین، ئێستا منداڵەکانم چاوەڕوانن دیارییان بۆ بەرمەوە.. تکات لێدەکەم من ڕزگار بکە..

ئافرەتێکی سکپڕ:

دوای مانگێکی دیکە ئێمە دەبینە دوو کەس، چونکە ئێستا من دوو کەسم، تکایە لێم تێبگە، کۆرپەکەم تاوانی چییە کە لە ژیان بێبەش بێت، لە پێناویدا زۆر ماندووبووم‌و ئازارم چەشتووە، تکات لێدەکەم هەمووان لە هەوڵی ڕزگارکردنی گیانی خۆیاندان، بەڵام من لە هەوڵی ڕزگارکردنی گیانی کۆرپەکەمدام..

پزیشکێکی نەشتەرگەر:

من لە ڕێگەدام تا بچم بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکی دەگمەن بۆ دڵی نەخۆشێك، تکایە لە هەستی ئەو نەخۆشە تێبگە، کە ئێستا چاوەڕێی منە، جگە لە من هیچ پزیشکێك لەو شارە ناتوانێت ئەو نەشتەرگەرییە ئاڵۆزە ئەنجام بدات، بیر لە سەدان نەخۆش بکەرەوە کە ئێستا سەرەیان نووسیوەو چاوەڕێن من نەشتەرگەرییان بۆ ئەنجام بدەم، بیر لە دەیان پزیشك بکەرەوە کە چاوەڕێ دەکەن من زانستێکیان فێر بکەم، کە ئەوانیش بە هۆیەوە خزمەتی مرۆڤایەتی بکەن.. ئەوەندەی ژیانی نەخۆشەکانم بەلاوە گرنگە، هێندە ژیانی خۆم بەلاوە گرنگ نییە، ئەگەر من هەڵبژێریت دڵنیابە تۆ کارێکی گەورە ئەنجام دەدەیت!

ئاوارەیەك:

ژیان چەند سەختە، ساڵانێکی زۆرە بۆ پەیداکردنی بژێوی ژیانمان ئاوارەی وڵاتان بووم، بیست ساڵە گوندەکەی خۆمانم جێهێشتووە، هەموو ئەو ساڵانە من نەمتوانیوە بگەڕێمەوە نێو کەس‌وکارم، دووری لە نیشتمان چەندە ناخۆشە، ئەگەر من ڕزگار نەکەیت، ئەوا من بێبەش دەکەیت لە شادبوونەوەم بە نیشتمانەکەم، بە گەیشتن بە خۆشەویستی‌و سۆزی دایك‌و باوك‌و خوشك‌و براکانم، کاتێك ئەوانم جێهێشتووە منداڵ بوون، لە مێژە ئەوان چاوەڕوانی گەڕانەوەم دەکەن، ئەگەر من هەڵنەبژێری هەموو خەونەکانم لە گۆڕ دەنرێت!

منداڵێکی (٩) ساڵان:

ئەوان بەشی خۆیان دنیایان بینیوە، ژیانیان تاقیکردۆتەوەو تام‌وچێژیان کردووە، ئەوە منم لەسەرەتای ڕێگەدا، چەندین هیواو ئاواتم هەیە، تا بیان هێنمە دی، چاوەڕوانی ڕۆژێکی پرشنگدار دەکەم، ئایا من شایستەی ئەوە نیم کە ڕزگارم

بکەیت؟ تکایە من هەڵبژێرەو لە سبەینێ بێبەشم مەکە!

ئێستا هەموو سکاڵاکانت بیست، ئەو کەسەی کە تۆ ڕزگاری دەکەیت کێیە؟ واتە کام لەم پێنج کەسە هەڵدەبژێریت؟

هەڵبژاردن بە دەست تۆیە، کەمێك بیر بکەرەوەو بڕیار بدە، کام لەو پێنج کەسە شایستەی ئەوەن بە هانایانەوە بچیت، ئەو کەسە کێیە کە تۆ ڕزگاری دەکەیت؟

بیرت نەچێت، هەڵبژاردنەکەت جۆری کەسایەتیو بیرکردنەوەت دیاری دەکات، ئەمە تاقیکردنەوەیەکی دەروونییە، بێگومان هەڵبژاردنی تۆیە بڕیار دەدات کە دەبێت کام لەوان ڕزگار بکەیت..

بۆ زانینی کەسایەتیت ئەنجامەکان لە خوارەوەن، بەڵام تکایە ئەنجامەکان مەخوێنەرەوە، تا ئەو کاتەی یەکێك لەوان هەڵدەبژێریت:

١- ئەگەر هەڵبژاردنی یەکەمت (پزیشك) بوو:

کەسایەتییەکی پۆڵاینت هەیە، تۆ حەز بەکارکردنو دەستکەوت دەکەیت، خاوەنی هەستێکی سۆزدارانە نیت، مەگەر کاتێك نەبێت کە هەڵبژاردنی دواترت منداڵەکە بێت، بەڵام بە دڵنیاییەوە هەڵبژاردنی دووەمت ئافرەتە سکپڕەکەیە، یەکێکی تر لە سیفاتەکانی کەسایەتیت ئەوەیە کە کەسێکی هاوسەنگیت، زۆر ئاستەمە ئەمجۆرە کەسانە هەڵبژاردنی دووەمیان (ئاوارەکە) بێت، بە کورتی ئەمجۆرە کەسانە دوورن لە هەڵوێستی سۆزدارانە، سورن لەسەر بەدیهاتنی ئاواتەکانیان.. لە هەمان کاتدا کەسانێکن کە لە ئێستادا دەژین، لە لایەکی ترەوە، بێبەشن لە هەستی مرۆڤایەتی.. هەمیشە لە تەنیاییدا دەژینو ڕۆحیەتی کۆمەڵایەتیان نییە!

ئەگەر هەڵبژاردنی یەکەمت (ئاوارەکە) بوو:

ئەمجۆرەو کەسانە زۆر لە گەشتکردندا ڕۆچوون، حەز بە گەشتو سەیرانو چیرۆك دەکەن، بە زۆری لە ڕابردوودا دەژین، خەمی کەسانی دی زۆر ئازاریان دەدات، لەو باوەڕەدان کە دەتوانن چارەسەری گرفتو ناخۆشییەکانی کەسانی دی بکەن، بەڵام زۆرجار شکست دەهێننو بە کەمی سەردەکەون، بێگومان لە پاش ئاوارەکە هەرگیز پزیشکەکە هەڵنابژێریت، ئەمجۆرە کەسە زۆر کەم لە بەختەوەریدا دەژی، ناتوانێت خۆیو تواناکانی بدۆزێتەوە!

زۆر ڕێی تێدەچێت، هەڵبژاردنی دواترت کاپتنەکە، یاخود منداڵەکە بێت، خۆئەگەر هەڵبژاردنی دووەمت (ئافرەتە سکپڕەکە) بوو، ئەوە واتای ئەوەیە تۆ ڕێگەی گەڕانەوەت دەستپێکردووە، بۆئەوەی ببیتە کەسایەتییەکی واقیعی!

بەکورتی: ئەمجۆرە کەسانە لە ڕابردوودا دەژین، بە هەموو ناخۆشییەکانیەوە، لە بیرکردنەوەو فەلسەفەدا قوڵ دەبنەوە، بەڵام هەمیشە ئەنجامەکان نیگەرانیان دەکات، توانای بەرپرسیارێتی هەموو ناڕەحەتیەکانیان هەیە، بەڵام یادەوەرییەکانیان هەمیشە بە جوانی دەمێنێتەوە.

ئەگەر هەڵبژاردنی یەکەمت (کاپتنی فڕۆکە)کە بوو:

خاوەنی کەسایەتییەکی هاوسەنگو واقیعیت، ئەمجۆرە کەسایەتییە زۆر گرنگی بە ژیانی خێزانی دەدەن، منداڵیان زۆر خۆشدەوێتو گرنگی بە پەروەردەکرنیان دەدەن، سۆزو خۆشەویستیان بۆ خێزانەکانیان بێ سنورە، بەڵام سۆزو خۆشەویستیان بۆ کاروبارو هاوڕێکانیان زۆر ئاساییە، سروشتییە ئەگەر هەڵبژاردنی دواتریان منداڵەکە بێت، یان ئافرەتە سکپڕەکە، یاخود ئاوارەکە، بەڵام هەرگیز پزیشکەکە هەڵنابژێرن، چونکە ئەمجۆرە کەسایەتییە لە ئێستادا دەژین، زۆر ئاستەمە بە قوڵی بیر لە ئایندەیان بکەنەوە، ئەوان تەنها لە ئەمڕۆدا دەژین، تەنانەت بیر لە ڕابردووش ناکەنەوە، ئەگەرچی زۆریش تاڵ بووبێت، یاخود خۆش بووبێت، زۆر سادەو ساکار بیر دەکەنەوە، تەنها بە دوای ئەنجامدا دەگەڕێن، لەگەڵ ئەوەشدا بێهیوا دەبن ئەگەر سەرکەوتوو نەبن، ئەگەر کەمێك ماندوو ببن، خەم دایان دەگرێت، زۆر کەمیش بیر لە یادەوەرییەکان دەکەنەوە.

ئەگەر هەڵبژاردنی یەکەمت منداڵەکە بوو:

کەسایەتیەکی ناواقیعیە، ئەمجۆرە کەسانە وەکو بەهەشت بۆ ژیان دەڕوانن، حەزیان لە گاڵتەو گەپو یاریو خۆشییە، خەونگەلی زۆر دەبینن، بەڵام خەونەکانیان دوورن لە ڕاستییەوە، هەرگیز بیر نە لە مردنو نە لە ڕابردوو نە لە ئایندە ناکەنەوە، کەسانێکی سادەو کەیف خۆشن، نازانن ناڕەحەتیو دەردە سەری چییە، ئەگەر دووچاری ناڕەحەتیش هاتن، ئەوا زۆر بە خەمساردیو نەزانانەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن، ناتوانن چارەسەری گرفتەکانیان بکەن، ڕۆحی هاوکاریو یارمەتیدانیشیان نییە، بەڵام بە پەرۆشن بۆ هەموو شتێکی نوێ، زۆر بەسادەییو ڕووکەشیانە دەڕوانن بۆ شتەکان، بە کورتی: ئەمجۆرە کەسانە لە حاڵی ئێستادا دەژین، زۆر بیرناکەنەوە ئەگەرچی خەونەکانیشیان گەورە بێت، هەمیشە چاوەڕوانی ئەنجامی باش دەکەن، خۆئەگەر ئەنجامەکان خراپ بوون، توڕە دەبنو توانای ئارامگرتنو هەڵگرتنی بەرپرسیارێتیان نامێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا ژیانیان خۆشەو کەسانێکی شەفافن..

ئەگەر هەڵبژاردنی یەکەمت (ئافرەتە سکپڕەکە)بوو:

کەسایەتییەکی سادەو سۆزدارانەت هەیە، ئەمجۆرە گرنگی نادەن بەوەی کە سەرەنجام کارەکان بە کوێ دەگات، گرنگ ئەوەیە کە ئێستا باش بێت، وەکو لایەنێکی مرۆڤایەتی منداڵیان خۆشدەوێت، بەڵام هەموو بیرکردنەوەیان بۆ ئەو مەبەستە تەرخان ناکەن، خاوەنی دامەزراویو ئارامگرتنن لە بەرامبەر بەرپرسیارێتییەکان، زۆر ئاساییە هەڵبژاردەی دواتریان منداڵەکە، یان کاپتنەکە بێت، بەڵام هەرگیز ئاوارەکە هەڵنابژێرن، چونکە تەنها گرنگی بە کاتی ئێستایان دەدەن، زۆر گرنگی بە ئایندەیان نادەن، کەسانێکی توڕەو هەڵچوو، هەروەها سۆزدار نین، ئەمجۆرە کەسانە کاتێکی زۆر بەسەر دەبەن لە خزمەتی کەسانی تردا، ژیان لەگەڵیاندا زۆر خۆشە، بەڵام ئەگەر نیگەرانو زیز بوون، زۆر ئەستەمە بگەڕێنەوە سەر دۆخی پێشوو.

بە کورتی: ئەمجۆرە کەسانە بیرکردنەوەیان سادەو ساکارە، ئەنجامە خراپەکان زۆر نیگەرانیان دەکات، سەرکەوتنیش زۆر شادمانیان ناکات، خۆشییەکانیشیان زۆر بەخێرایی تێدەپەڕێت!

تۆ بەبێ ترس لە دایکبوویت!

منداڵ بەبێ ترس دێتە ژیانەوە، جگە لە ترسی بەربوونەوەو دەنگی بەرز، هەموو ترسەکانی دوای ئەوە لە کاتی گەشەکردنیدا فێری دەبێت.

هەمومان فێری دوو جۆر ترسی سەرەکی دەبین، ئەوانیش ترس لە شکستو ترس لە ڕەخنەو ڕەتکردنەوە، کاتێك ترس لە شکستمان بۆ دروستدەبێت کە بەردەوام ڕووبەڕووی ڕەخنەو سزادان ببینەوە، لە بەرامبەر ئەنجامدانی کارێکی نوێو جیاواز، ئەوان هاوار دەکەن بە سەرمانداو دەڵێن: (نەخێر! لەوێ دوورکەوە! بووەستە ئەو کارە ئەنجام مەدە! ئەو شتە بخەرە لاوە!)، زۆرینەی کات لەگەڵ ئەو هاوارو ڕەخنانەدا سزای جەستەیی، لەگەڵ هەموو ئەو ئەگەرانەی کە لەو ترسەوە ڕووبەڕووی دەروونمان دەبێتەوە، زۆر بەخێرایی ئەو باوەڕمان لا دروست دەبێت، کە ئێمە ونبوین زۆر لاوازین، بێ تواناین پێویستیمان بە توانایە، دەستەوەستانین لە بەرامبەر ئەنجامدانی کاری نوێو جیاوازدا، ئێمەش بەم وشانە ئەو هەستانە دەردەبڕین: (ناتوانم، ناتوانم، ناتوانم)، هەر کات بیر لە ئەنجامدانی کارێکی نوێ دەکەیتەوە، کە ڕووبەڕووبوونەوەی تێدا بێت، ئۆتۆماتیکییەن وەڵامدانەوەمان هەستی ترسو لەرزینو گەدە تێکچوونی پێوە دیارە، ئێمە هەمان کاردانەوەی کاتی منداڵیمان هەیە، وەك لەوەبترسین دایكو باوکمان لێمان بدەن، لەبەرئەوە هەر ئەوە دەڵێینەوە (ناتوانم)، چەند جارێك دەیڵێینو دەیڵێینەوە.

ترسی شکست هۆکاری سەرەکییە لە ژیانی گەورەکاندا: لە دەرەنجامی ڕەخنەی ڕوخێنەر لە منداڵیماندا، خۆمان دەبینە ڕێگری خۆمان لە پێشکەوتنی گەورەییماندا، خۆمان بەکەمدەزانین، بگرە هەرهەوڵ نادەین پێش ئەوەی دەستیش پێبکەین، لەبری ئەوەی ئەو ژیرییە سەراسیمایە بخەینە گەڕ بۆئەوەی بگەینە ڕێیەك تا مەبەستەکانمان، ئێمە توانا ژیرییەکانمان بۆ هێنانەوەی بەهانە بۆ نەتوانینەکانمان، بەهانە هێنانەوە لە بەدەست نەهێنانی مەبەستەکانمان.

* پێویستیمان بۆئەوەی خۆشەویست بین:

دووەم جۆری سەرەکی لە ترس کە ڕێگرە لەبەرەو پێشچوونمان، متمانەمان لاواز دەکاتو ویستی خۆشی بینینمان بۆ ژیان لاواز دەکات، ترسی ڕەتکردنەوەیە، ئەمەش لە وێنەی ڕەخنەگرتندا دەردەکەوێت. ئەم کاردانەوەیە لە منداڵییەوە بەدەستدێت، وەك دەرەنجامێکە بۆ دەربڕینەکانی دایكو باوکمان، کاتێك ئەو کارانە ڕەتدەکەنەوە کە ئێمە پێی هەڵدەستین. هەروەها وەك کاردانەوەیەك بەوەی ئێمە دڵخۆشمان نەکردوون لە خۆشەویستی خۆیان بێبەشمان دەکەن، قبوڵمان ناکەن، لە کاتێکدا ئێمە تائەوپەڕی پێویستیمان بەو قبوڵ کردنەیە وەك کاتی منداڵی.

لە کاتی منداڵیدا ترسی خۆشنەویستنو تەنیابوون ئازارێکی دەروونی گەورەیە بۆ منداڵ، زۆر بەخێرایی ڕەفتاری بە جۆرێك ڕەنگ دەگرێت کە هەڵدەستێت بە هەموو ئەو کارانەی بڕوای وایە دایكو باوکی پێ ڕازی دەکات، بەم کارەش خۆیو تایبەتمەندبوونی ئەو منداڵە لە دەستدەچێت. پاشان بەمجۆرە بیر دەکاتەوە: (دەبێت وابم، دەبێت وابم، دەبێت وابم)، بەمەش دەگاتە ئەو دەرەنجامەی (دەبێت بە هەموو ئەو کارانە هەستم کە دایكو باوکم لە منیان دەوێت، گەر وانەکەم منیان خۆشناوێت، بەم کارەش من تەنیا دەبم!

* خۆشەویستی مەرجدار

منداڵ لە ژێر چەتری بەناو (خۆشەویستی مەرجدار) گەورە دەبێت (لەبەرامبەریشدا خۆشەویستی بێ مەرج یەکێکە لە هەرە بەخششە گەورەکان، گەر بیبەخشینە بەرامبەرەکەمان)، کاتێك ئەو کەسە گەورە دەبێت زۆر هەستیار دەبێت بەرامبەر ڕای خەڵك دەربارەی خۆی، شێوازی زیادەڕۆیش لەوەدایە کاتێك کە ناتوانێت بە کارێك هەستێت گەر زۆر لە دووریشەوە کەسێك هەبێت لەسەری ناڕازی بێت، ئەم کەسە هەمان پەیوەندی منداڵی لەگەڵ دایكو باوکی دووبارە دەکاتەوە، لەگەڵ ئەو کەسەی کە هاوبەشی ژیانییەتی، یان بەڕێوەبەری کارییەتی، یان کەسی نزیکییەتی، یان هاوڕێیەتی، یان گەر دەسەڵاتدارێك بێت، زۆر بە هیوا بڕاوانە هەوڵی ڕازیکردنیان دەدات، یان هیچ نەبێت ئەو ڕەزامەندییەی ئەوان لە دەست نەدات.

ترس لە شکستو ڕەتکردنەوە دەرهاویشتەی ڕەخنەی ڕووخێنەری منداڵییە، ئەمەش وەك ڕەگی بنەڕەتی دێت بۆ زۆرینەی حاڵەتە بێهیوایو دڵەڕاوکێ لە ژیانماندا، کاتێك کە گەورەش دەبین، بەردەوام هەستدەکەین (ناتوانین! یا ناچارین ئەوەو ئەوە ئەنجام بدەین)، بەڵام خراپترین هەست ئەوەیە کە دەبێتە وتە، دەڵێین: (ناتوانم ئەوە بکەم، بەڵام دەبێت ئەنجامی بدەم!)، یان دەڵێین: (دەبێت ئەو کارە ئەنجام بدەم، بەڵام ناتوانم!).

حەزدەکەین کارێك ئەنجام بدەین، بەڵام دەترسین شکستبهێنین، یا زەرەر بکەین، خۆئەگەر لەزەرەر نەترسین، ئەوا لە قبوڵ نەکردنی ئەوانی تر دەترسین، هەروەك چۆن حەز دەکەین ژیانمان بەرەو باشتر بەرین لە کاردا بێت، یاخود لە ماڵدا بێت، بەڵام دەترسین سەرکەوتوو نەبین، یان کەسێك ڕەخنەمان لێبگرێت، یان لەوانەیە لە هەردووکیان بترسین.

بەلای زۆرینەی خەڵکەوە، ترسی ژیانیان زاڵە بەسەریاندا، هەموو ئەو کارانەی کە پێی هەڵدەستێت ڕێکخراوە لەسەر ئەوەی بە دووربێت لە ڕەخنەو شکست، چونکە بەردەوام بیر لە ئەمان دەکەنەوە، لەبری ئەوەی هەوڵو کۆشش بکەن لە پێناوی بەدەستهێنانی ئامانجەکانیاندا، یاوەك چۆن بەشوێن ئەمانەوەن، ئەوەندەش بەشوێن تواناکانو هەلەکانەوە بن.

و: چیا عەبدوڵا



پەروەردە









ژیان فێری کردم



ژیان فێری کردم

ئەگەر ئازار نەبووایە، مرۆڤ هەرگیز تامو چێژی لە خۆشی نەدەبینی.

ژیان فێری کردم

زۆر دەگمەنە خۆشی، خاڵی بێت لە ئازار، یان ئازار خاڵی بێت لە خۆشی..

ژیان فێری کردم

دین غەریزەو ئارەزووەکانی مرۆڤ ناسڕێتەوە، بەڵکو ڕامیان دەهێنێت، پەروەردەش سروشتی مرۆڤ ناگۆڕێت، بەڵکو دەروونی مرۆڤ پاکدەکاتەوەو پەروەردەی دەکات!

ژیان فێری کردم

ئەگەر هەواو ئارەزوو نەبووایە، ئەوا هەموو سەرزەمین چاکەخوازو چاکەکار دەبوون، خۆ ئەگەر هەموو سەرزەمینیش چاکەکارو چاکەخواز بوونایە، ئەوا کەس شایستەی مردن نەدەبوو، خۆئەگەر هەموو خەڵکیش بەردەوام لە ژیاندا بوونایەو کەس کۆچی دوایی نەکردایە، ئەوا سەرزەمین جێگەی مرۆڤەکان نەدەبووەوە!

ژیان فێری کردم

ئەگەر هیواو ئاوات نەبووایە، مرۆڤ کاری نەدەکرد، هیواو ئاوات یەکێکە لە بەخششە گەورەکانی خودای گەورە، کە ئێمەی مرۆڤ نایبینینو قەدری نازانین!

ژیان فێری کردم

هەرگیز سەرپێچی فەرمانو بۆچوونی دوو کەس مەکە؛ پزیشێکی شارەزا کاتێك چارەسەر بۆ نەخۆشییەکەت دیاری دەکات، حەکیمێکی بە ئەزموون، کاتێك ئامۆژگاریت دەکات!

ژیان فێری کردم

هەرگیز هاوڕێیەتی کەسی لە خۆبایی نەکەیت، لەبەرئەوەی ئەگەر چاکەیەکی لێبینیت، دەڵێت من فێرم کرد، خۆئەگەر خراپەیەکت لێدەرکەوت، دەڵێت تاوانی خۆیەتی!

ژیان فێری کردم

چوار شت بەڵگەن لەسەربوونی خودای بە دەسەڵاتو بە توانا؛ دروستکردنی ژیری لە مرۆڤدا، دروستکردنی دیمەنی جوانی سروشتو ئاژەڵان، وردەکاری یاسای ئەم گەردونە گەورەو فراوانە، دادپەروەری لە تۆڵەسەندنەوە لە خراپەکارانو ستەمکاران!

ژیان فێری کردم

هەرگیز بە تامی خۆشی خواردن فریو مەخۆ، تا ئەو کاتەی سوودەکانی ئەو خواردنەت بۆ دەردەکەوێت، بە گریانی کەسانی دونیا نەویست فریو مەخۆ، تا بۆت دەردەکەوێت کە بەردەوامە لەسەر دونیا نەویستییەکەی، بە بانگەوازو بانگەشەی هیچ زانایەك فریو مەخۆ، تا نزیکەکانی گەواهی بۆ دەدەن، بە پاڕانەوەو خۆبەداماو زانینی هیچ ئافرەتێك فریو مەخۆ، تا گوێ بۆ هاوسەرەکەی دەگرێت! بە نوێژی هیچ خواپەرستێك فریو مەخۆ، تا مامەڵەو هەڵسوکەوتی دەبینی، بە حەماسەتو گڕوتینی هیچ لاوێك فریو مەخۆ، تا بە ناڕەحەتیو ناخۆشیدا تێدەپەڕێت، بە بانگەشەی هیچ کەس فریو مەخۆ کە لافوگەزازی نیشتمانپەروەری لێدەدات، تا دەبێتە وەزیر، یان کاربەدەستێکی باڵا، بە سوێندی فرۆشیار فریو مەخۆ، تا حەزو ئارەزووی بۆ کڕینی کەلوپەلی بەرامبەر دەردەکەوێت!

ژیان فێری کردم

بیرۆکە ڕۆحییەکانمان، خۆشیو شادییەکانمان بۆ دروستدەکەن، کە هەرگیز کۆتایی نایەت، بیرۆکە مادییەکانیش ئەوەندە داواکاریمان بۆ دروستدەکەن، کە هەرگیز کۆتاییان نایەت، زۆربەشیان نایەنە دی!

ژیان فێری کردم

جوانی ڕۆح ناڕەحەتییەکانمان لەسەر سووك دەکات، جوانی دەروون، داواکارییەکانمان بۆ ئاسان دەکات، جوانی ژیری، دەستکەوتو ئاواتەکانمان بۆ دێننە دی، جوانی شێوەو ڕووخسار دەبێتە هۆی ماندووبوونمان.

ژیان فێری کردم

چاوە برسییەکان زۆر زیانبەخشترن لە سکە برسییەکان، چونکە هەر کات سك خواردنت پێدا، تێردەبێت، بەڵام چاو هەرچەندێك بخوات، برسی تر دەبێت!

ژیان فێری کردم

سێ جۆر هاوڕێ هەیە؛ هاوڕێیەك دڵو گیرفانیت بۆ دەکاتەوەو پێداگری دەکات لەسەر بەکارهێنانی، هاوڕێیەکیش تەنها دڵت بۆ دەکاتەوە، تۆش سوودی لێببینە، هاوڕێی سێیەم، دڵو گیرفانیت لەسەر دادەخات، هەرگیز لەگەڵیدا مەڕۆ بۆ هیچ شوێنێك!

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە!

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: پێش ئەوەی زۆر بە وردی لە ماناو مەبەستی هاوسەرگیری تێدەگەیت!

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: تا ئەو کاتەی فێری مافەکانی هاوسەرەکەت دەبیت، پێش ئەوەی فێری پلەو پایەی هاوسەرەکەتو مافەکانی بەسەرتەوە دەبیت!

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: پێش ئەوەی فێردەبیت چۆن ژیانێك پڕ لە خۆشی بۆ خۆتو هاوسەرەکەت فەراهەم دەهێنیت!

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: تا ئەو کاتەی فێردەبیت کە چۆن منداڵ پەروەردە دەکەیت، تا ببنە کەسانی بەسوود بۆ خۆیانو دەوروبەرو دونیاو دوارۆژیان.

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: ئەگەر وادەزانیت ژیانی هاوسەری بریتییە لە چیرۆکی خۆشەویستی پڕ عیشقو ئەوین، ئەگەر وادەزانیت ژیانی هاوسەری وەکو ژیانی ئەو هاوسەرانە وایە کە لە دراماو زنجیرە فیلمەکاندا پێشکەش دەکرێت، ژیانی هاوسەری ڕاستەقینەیە، خەونو خەیاڵ نییە، هەموو ڕۆژێك شادیو خۆشی نییە، ژیانی هاوسەری بریتییە لە خۆشیو ناخۆشیو ئارامگرتنو سەرکەوتنو زاڵبوون بەسەر کێشەو گرفتەکانی ڕۆژانەدا..

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: ئەگەر وادەزانیت ژیانی هاوسەری تاقیکردنەوەیەو هەر کات ویستت بە ئاسانی لێی دێیتە دەرەوە، یان بە هەر هۆکارێکی لاوەکی لە یەکتر جیا دەبنەوەو هەر یەکەتان دەگەڕێتەوە بۆ سەر ژیانو گوزەرانی پێشووی، هاوسەرگیری (بریتییە لە پەیوەندییەکی پتەوو دامەزراوو نەپچڕاوو بەردەوام)، ژیانێکی تەواو جیاواز لە ژیانی ڕابردووت، مامەڵەو هەڵسوکەوتو ڕێکخستنی گوزەرانو ژیانو ڕێساو یاسای تایبەتی دەوێت..

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: ئەگەر وادەزانیت ژیانی هاوسەری وەکو سەردەمی دەزگیرانی وایە، هەموو ڕۆژێك پێکەوە لە ڕێستورانتێك دادەنیشنو بەدەم گۆڕینەوەی عیشقو ئەوینەوە بە چەند کاژێرێك نانخواردنەکەتان تەواو دەکەن.. یاخود هەموو ئێوارەیەك تا خۆرئاوابوون لە نێو پارکو شەقامو شوێنە گەشتیارییەکان، پیاسەدەکەنو ئەو ڕۆژەتان بە کاتژمێرێك لێدەڕوات، ژیانی هاوسەری بریتییە لە بەرپرسیارێتیو خواردن ئامادەکردنو ماڵداریو میوانداریو پاکو خاوێنیو ڕاگرتنی دڵی یەکترو ڕێزگرتن لە کەسو کاری یەکترو... هتد.

هەرگیز هاوسەرگیری مەکە: گەر وادەزانیت هەموو ڕۆرژێکتان بە عیشقو شادیو کامەرانی بەڕێوەدەچێت، ڕاستە عیشقی ڕاستەقینە لە دوای هاوسەرگیری دروست دەبێت، بەڵام هاوسەرگیری وەکو ڕێگەیەك وایە کە هەورازو نشێوو تاسەو لۆفەو پێچاوپێچی تێدایە، لە هەمان کاتدا زۆربەی زۆری ڕێگەکە تەختو ڤیرتاوو بێ کێشەیە!!

بە هیوای ژیانێکی ئاسوودە بۆ سەرجەم هاوسەران



ئالانی



گوڵان حەمە ئەمین

خۆراكو گرنگیدان بە منداڵ

شیردانی سروشتی:

کاتی شـیردان، ماوەی شـیردان، تایبەتمەندییەکانی شیردانی سروشتی، گرفتو ڕێگرییەکانی شیردان، ئەمانەو چەند تێبینییەکی گرنگ سـەبارەت بە شیردانی سروشـتی کە کارێکی گرنگە، ڕۆڵی کاریگەری هەیە لەسـەر تەندروسـتیو دەروونو گەشـەی منداڵ، هەربۆیە بەپێویستم زانی بیکەمە بابەتێکی سەربەخۆ.

سـەرەتای کاری شیردان لە کۆتامانگی دوگیانییەوە، باشتروایە دایك ئامادەباشی وەربگرێت بۆ کاری شیردان، بەوەی چەندجارێك هەسـتێت بە مەسـاج کردن بۆ سـنگی «مەمك»بـە تایبەت گۆی مەمك بە هێواشـی بەسـەری پەنجەکان، بەزەیتی زەیتونو پاشان شـۆردنی بە ئاوێکی شلەتێن، تا قەبارەی ئاسایی خۆی وەربگرێتو گونجاو بێت بۆ دەمی منداڵ، کاری شیردانیش ٢٤مانگە.

ماوەی شیردانی سروشتی:

لـە دوای منالبوون، منداڵ بوونیش کارێکـی گرانە بۆ دایكو هەم منداڵیش، هەر بۆیە باشـتر وایە لە دوای چەند کاتژمێرێك لـە منداڵ بۆ (٢-٦) کاتژمێر، یـان لە دوای یەکەم خەمی منداڵو دایك کە هەردووکیان ماندوون، کە منداڵ هەسـتاو دەسـتیکرد بە گریان، دایك سـنگی بە ئاوێکی شلەتێن بشواتو بەخاولییەکی پاك وشکی بکاتەوە، کاری شیردان دەستپێدەکات.

کاتی شـیرخواردنیش هەر سـێ کاتژمێر جارێك بێت باشـە، ئەویش لە ٦ی بەیانی تا ٩ی شـەو (٥-٦) جاربێت، باشە لە (٩)ی شەو تا(٦)ی بەیانی باشتر وایە دایك پشوو بدات، ئەمەش پێویستە بۆ تەندروستی سنگی دایك، ئەگەر گونجا.

چۆنییەتی شیردان:

دایـك منداڵەکەی لـە ئامێزبگرێـت تاپەیوەنـدی دەروونیو ڕۆحیـان کار لـە یەکتر بـکاتو هەردووکیان هەسـت بە ئارامیو خۆشەویسـتی یەکتردەکەن، دایك بە دەسـتی سنگی بگرێتو گۆی مەمکی بخاتە دەمی منداڵ تا توانای هەناسەدانی بە باشی هەبێت، پاش شـیردانیش بخرێتە سـەر سك، یان لەسـەرلای ڕاست تا ئەو هەوا زیادەی لە کاتی شیردانـدا چۆتە گەدەیەوە بێتەدەر، هەر بۆیە لەو کاتەدا منالّ «قرِقێنە»دەدات، بە نەرمی پشتی بشێلدرێت.

تایەبەتمەندییەکانی شیردانی سروشتی:

١- دروسـتبوونی پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان دایكو منداڵدا، هەستکردنی هەردوو کیان بە ئاسودەییو ئارامی دەروونی.

٢- هەستکردنی دایك بە دایکایەتیو ئەرکی دایکایەتی.

٣- شیری سروشتی لەگەڵ هەموو تەمەنەکانی منداڵ گونجاوە،

بە دووره لە نەخۆشیو ناتەندروستیو پاکو خاوێنە.

٤- یارمەتیدەرە بۆ «رحم»ی دایک، تابچێتەوە قەبارەی سروشتی خۆی .

٥- ئەگەری تووشبون بە شێرپەنجەی مەمک کەمترە لەو دایکانەی شیردەدەن.

گرفتو ڕێگرەکانی شیردان:

١- نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلەو دڵ.

٢- نەخۆشی درێژخایەنی دەروونی.

٣- نەخۆشی «الزوهری».

٤- تووشبوونی منداڵ بە فرە هەستیاری «حساسیەت» بە هۆی شیرەکەوە.

٥- بوونی بە کتریاو هەوکردنی لەوزەتێن.

٦- هەوکردنی سنگ «مەمک»، یاخود یەکێك لە مەمکەکان.

٧- منداڵێك کە گەشەی کەم بێتو کێشی لە (٢کغم) کەمتر بێت.

چەند تێبینییەکی گرنگ:

١- بەشێوەیەکی گشتی منداڵ لە هەفتەی یەکەمی لە دایکبوونیدا کێشی کەم دەبێتەوە، یاخود بڵێین کێشی زیاد ناکات، هەندێجار لە دەهەم ڕۆژدا کێشی هاوشێوەی یەکەم ڕۆژە، ئەمەش نابێتە کێشەو شتێکی سروشتییە.

٢-دەکرێت شیری دایك هەڵبگیرێت، لە سەلاجەدا بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر، لە فرێزەردا بۆ ماوەی دوو هەفتە، لە کاتی پێویستدا ئەندازەی پێویستی لێ گەرم بکرێتەوە، بە تایبەت ئەو دایکانەی لە دەرەوە کاردەکەن.

٣-ئەگەر هاتوو دایکێکی شیردەر دووگیان بوو، دەکرێت تاماوەی چوارمانگ بەردەوام بێت لە شیردان، بە مەرجێك گرنگی تەواو بە جۆری خۆراك بدات.

٤- گرنگە دایك پۆشاکی ژێرەوەی لۆکە بێت، ڕۆژانەش سنگی بشواو بە خاولییەکی خاوێن وشکی بکاتەوە، بەتایبەت لە مانگەکانی سەرەتاوە.

٥- پێویستە ڕەچاوی ئاسودەیی دەروونیو هۆشیو خۆراکی باشو تەندروستو تازەو خواردنەوەی شلەمەنی، ڕەچاو بکرێت بۆ دایك.

٦- دەبێت دایك هۆشیار بێت لە هەموو مامەڵەیەکیدا، لە کاتی نە خۆشیو بەکارهێنانی دەرمان، ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکات، چونکە بەکارهێنانی هەندێ دەرمان لە کاتی شیرداندا زیان بە منداڵ دەگەیەنێت، وەك (Mchnonidagole)هەروەها (Cimefidene)وە ئەسپرین وە مادە "الکحول"یەکان!

٧- لە دوای چوارپێنج مانگییەوە تەنها شیری دایك بەس نییە بۆ منداڵ، بەڵکو پێویستی بە هەندێ شۆرباو بسکیتو ئاوی میوە هەیە، جگە لە شوتیو شیلك.

٨- لە وەرزی هاویندا پێویستە لە نێوان شیرپێدانەکاندا ئاو بدرێت بە منداڵ، بە مەرجێك ئاوە کە، یان کوڵابێتو ساردبووبێتەوە، یاخود ئاوێکی پاڵاودرابێت لە ڕێی فلتەرو مەصفییەکانەوە.

دیارە بۆ پێگەیاندنی نەوەیەکی تەندروستو سەرکەوتوو، پێویستە گرنگی بە هەموو لایەنەکانی دەروونیو جەستەیی بدرێت.



لەگەڵ هەربانگکردنێکم، وەڵامەکانت جگە لە ئارامی بۆ دڵو دەروونم، وانەشیان فێرکردم..

ڕۆشنا صاڵح

کاتێك دەتگوت: گیانی دایە، تێگەیشتم کە گیان چەندەشیرینە، بەڵام لە بەرامبەر جگەر گۆشەی خۆت، ئەرزشێکی نییە لات..

کاتێك دەتگوت: دایە قوربانت بێت، ئەوە فێربووم کە هەر قوربانییەك کە لە دونیادا دەدرێت، لە پێناو کەسێکی تردا بە ئەندازەی قوربانی دایك نییە، کە لە دونیادا بەرامبەر ڕۆڵەکەی دەیدات..

کاتێك دەتگوت: ئەزیزەکەم، ئەوەم زانی کە وەك بینایيم بۆ چاوانت، تا کەسە ئازیزەکانتی پێببینیت!

کاتێك دەتگوت: چییە ڕۆڵەگیان، ئەو کات تێدەگەم هەرچییەك لە دەستت بێت، بۆەو بتوانیو سودی هەبێت بۆم، بێ بیرکردنەوە پێم دەبەخشیتو هاوکاریم دەکەیت!

کاتێك دەتگوت: هەناسەکەی دایە، لەوە تێدەگەم چەندە هەناسەدان ئاسانە، بۆ مرۆڤە تەندروستەکان، تۆش حەز دەکەیت هەموو ئەو کارانەی کە دەیکەم، یان پێم دەسپێریت، ئەوەندە ئاسان بێت، بۆئەوەی لە بەجێگەیاندنیان ئازار نەچێژم!

کاتێك دەتگوت: ها ڕۆڵە شیرینەکەم، تێدەگەم کە لەم دونیایەدا لە منداڵ شیرینترو خۆشەویستر، مەگەر دایکی خۆت بێت!

لە هەر وەڵامێکتا بە تۆنی دەنگتا، لە بینینتا، لە جوڵەو هەڵسوکەوتتدا، لە هەر بارودۆخێکدا، جگە لە خۆشەویستیو میهرو سۆزو وەفا، وانەگەلێکت لێوە فێربووم، کە تا ئەبەد هیچ مامۆستایەك لەم دونیایەدا نییەو نابێت ئەو وانانەم فێر بکات!

جوتێك پێڵاوی نوێ!



و: پێشڕەو هیوا

جوتێك قاچی بچكۆلانە، لەناو جووتێك پێڵاوی ڕزیودا، بەسەر ڕێگەیەكی قوڕو لیتەدا دەڕۆیشت، ئەم كچە تەمەن نۆ ساڵە لەگەڵ دەرچوونی هەر دەنگێكی قوڕە خلیسكەكەی ژێر پێی بۆڵە بۆڵێكی دەكرد: (ئاخر هێشـــتا كاتی ئەوە نەهاتـــووە جوتێك پێڵاوی تازە بكڕم؟ خوایەگیان جوتێك پێڵاوی تازەم بدەرێ)!

لەسەر قوڕەكە كەمێك ئاو كۆببووەوە، دەستیكرد بە قسەكردن لەگـــەڵ وێنە لێڵەكەی خۆی لەناو ئاوەكەدا: (ئەی تۆ دەڵێی چی؟ بڵێی گونجاو بێت؟)، هەر خۆشـــی هاتەوە وەڵام: (هەرگیز نابێت! گـــەر خاوەنی ئەو هەموو ئامۆزایە بم، كە هەموو ســـاڵێك پێڵاوە كۆنەكانی خۆیانم دەدەنێ، مەحاڵە تازەیەك بكڕم!) هەر كە ئەمەی وت پێیەكی بەسەر ئاوەكەدا هەڵناو ڕۆیشت بەرەو قوتابخانەكەی، كـــەس لەدەرەوە دیار نەبوو، چونكـــە دووبارە دواكەوتبوو! دەنگی مامۆســـتاكان لە پەنجەرە شـــكاوەكانی قوتابخانەكەوە دەبیستران، هەستی كرد ڕوومەتەكانی لە شەرمدا سووربووەتەوە، كاتێك بینی مامۆســـتاكەی بە تووڕەییـــەوە ئاماژەی بۆكرد كـــە لەجێی خۆی دانیشێت.

دوای ئەوەی دانیشـــت لەسەر كورســـییەكەی چاوێكی گێڕا بە پۆلەكەدا، هێندەی پەنجە لەرزیوەكانی قوتابی لە پۆلەكەدا بوونو دەرگایەك كە بەتەواوی داناخرێتو پەنجەرەیەكی شـــكاو كە وەك پێڵاوەكانی ئەمە بەخێرهاتنی هەموو شـــتێك دەكات بۆ ژوورەوە. لەو كاتەدا شـــتێكی پێكەنیناوی هات بە مێشكیداو خەندە گرتی. بەداخەوە! لە ژیانیدا شتە پێكەنیناویەكانیشی چەندە كەم بوون! تاكـــە شـــتێك كە خاوەنی بـــوو و وای لێدەكرد تـــا كۆتایی وانەی پێنجەم خۆی ڕاگرێت، ئارامگرییەكەی بوو...

دایكـــی گوێی لێبـــوو كە كچەكەی زۆر بەخراپی لە تەنیشـــت سۆباكەوە دەكۆكێت، چاوی كەوتە سەر پێڵاوە بچوكەكانی كچەكەی كە دەیویســـت بە گەرمی ســـۆباكە وشـــكیان بكاتەوە، دووبارە بۆ ئەوەی دڵنیا بێتەوە لەوەی ئیتر ئەم پێڵاوە پەرێشانانە بە كەڵكی چاككردنـــەوە نایـــەن، پێڵاوەكانی لە دەســـتی كچەكەی وەرگرتو ســـەیرێكی كـــرد، بینی پێڵاوەكە پارچەپارچە بووە، ئێســـتا ئیتر دایكەكە لەبیركردنەوەدا بوو كە دەبێت چی بكات!

دەنگی خوشـــكە گەورەكەی بە گەرمای ژوورەكەدا بڵاوبووەوە: (توخـــوا دایكە چی دەبێت با من پێڵاوێكی تازەی بۆ بكڕم!) كاتی هاوســـەرگیری نزیك ببووەوەو دەیویست لەو خەرجییە ڕۆژانەی خۆی كە هەندێك كەلوپەلی پێدەكڕی، جووتێك پێڵاو بۆ خوشكە بچووكەكـــەی بكڕێت! داپیرەی پێی وابـــووە كە خەریكە تەمەنی هاوســـەرگیری تێدەپەڕێو دایكیشی لەســـەروو ئەوەوە كە ئەمەی دەزانی ڕێی پێدا...

كچە بچووكەكە باوەڕی بەو قسانە نەدەكرد، لێدانی دڵی خێرا بوو (چی؟ ئەمە واتای ئەوەیە من پێڵاوێكی تازە دەكڕم)؟

بـــۆ ڕۆژی دواتر هـــەروەك چۆن هەموو داهاتووە خۆشـــەكان درەنـــگ دێن، هەرواش خـــۆر زۆر بە هێواشـــی بەرزبووەوە! كچە بچووكەكـــەش بە دەنگـــی خوشـــكە گەورەكەی بە ئـــاگا هاتەوە: (هەستە ئامادەبە دەڕۆین)!

هەردوو خوشـــكەكە كەوتنـــە ڕێ، گەورەكەیـــان پارەكەی بە دەســـتەوە بوو، بچووكەكەیان دڵی لە جۆشو خرۆشدا خەریكبوو دەردەپەڕی.

دووكانـــی پێڵاوفرۆشـــەكە كچـــە بچووكەكەی زۆر ترســـاند! هەوایەكـــی زۆر ســـارد لـــە ژوورەوە هەبوو! ئافرەتێكـــی مۆن لە ژوورەوە دەسوڕایەوەو هەموو شتێكی تێكدەدا، لەوە خراپتر لەناو ڕەفـــە ئاســـنینەكاندا جگە لـــە جوتێك پووتـــی پیاوانەی گەورەو نەعلێكـــی بچووك هیچی تر نەبوو. ئـــەو دڵە بچووكەی دەتگووت كەوتووەتە ناو چاڵێكی گەورەوە!

خوشـــكە گەورەكەیو ئافرەتە فرۆشـــیارەكە ســـڵاویان لەیەك كـــرد! دەتگووت ماوەیەكی زۆرە قســـەیان نەكردووە، زۆر بەخاوی قســـەیان دەكرد! لە كۆتاییدا قســـە لاوەكییەكانیـــان تەواو بوونو هاتنە سەر بابەتە سەرەكییەكە.

خوشكە گەورەكەی ئەوەندە بە هێوری وتی: (دەمەوێت جوتێك

پێڵاو بۆ خوشکەکەم بکرم)، واتدەزانی بۆ کڕینی سەمموونی ڕۆژانە هاتووە!

ئافرەتە فرۆشیارەکە کە دەبوو تەنها سەیری قاچی کچەکە بکات! کەچی سەر تا خوار چاوێکی بە کچەکەدا گێڕا، بە گرنگی پێنەدانێکەوە وتی: (باوەڕناکەم شتێکم هەبێت بە پێی ئەو، بەڵام با هەر سەیرێکی ژوورەوە بکەم)، ئەمەی وتو بەرەو ڕووی تاریکی دووکانەکە چوو لە پشتەوە. کچە بچووکەکەش لە دڵی خۆیدا دەیگوت گەر بەدەستی خاڵی دەگەڕێتەوە هەر نەگەڕێتەوە باشە، ئامادەبوو تا کۆتایی تەمەنی چاوەڕێ بکات، بەڵام نەبینێت بەدەستی خاڵی دەگەڕێتەوە!

فرۆشیارەکە بە پاکەتێکەوە هاتە دەرەوە، پرسی: (ژمارەی قاچی چەندە؟) خوشکەکەشی پێی وت، کچە بچووکەکە وا لەو ژمارەیە تێگەیشت کە بۆ هەموو کەسێك دەبێت. فرۆشیارەکە وتی: (ئەمە نزیکترین ژمارەیە لەوەی کە وتت، بەڵام بچووکترە!) ئەمە مانای ئەوە بوو کە فرۆشیارەکە تەنها گرنگی بە خوشکە گەورەکە دەدات...

کچە بچووکەکە یەکەمجار پێڵاوەکانی گرت بە دەستییەوە. خەریکبوو لە هۆش خۆی دەچوو بە بۆنی پێڵاوە تازەکان. بە زۆر قاچەکانی جێکردەوە لە پێڵاوەکانیدا، لە دڵی خۆیدا وتی: (ئازارم دەدات، بەڵام ناهێڵم بزانن)، ئامادەبوو پەنجەکانی قاچی ببڕێتەوە نەك پێڵاوەکان دابکەنێت لە پێیدا! خوشکە گەورەکەی کەسێك بوو هەرگیز بە ڕووکەش نەدەخەڵەتا! بۆیە دانەویەوەو تێبینی کرد کە پێڵاوەکە تەسکەو ئازاری قاچی دەدات! (نەخێر هەرگیز نابێت! بەم پێڵاوانەوە ناتوانی ڕێكو پێك بگەڕێیت)، کچە بچووکەکە کە گوێی لەمەبوو چەند هەنگاوێکی نایە دوواوە، بە دەنگێکی بەرز وتی: (گەر دەتەوێت ئەم پێڵاوانەم لەپێ دابکەنیت، ئەوا دەبێت قاچم ببڕیتەوە)!

ئافرەتە فرۆشیارەکەش کە گوێی لەمەبوو، بۆئەوەی ئەو مەترسییە دووربخاتەوە کە نزیك ببووەوە وتی: (بۆچی یەکشەممە نایەنەوە؟ یەکشەممە پێڵاوی تازەمان بۆ دێت)، خێرا کچە بچووکەکە چاوی گێڕا بۆ بچووکترین نیشانە لە دەمووچاوی ئافرەتەکەدا کە بۆ خوشکەکەی بکات. بەڵام بینی زۆر بە ڕەقی قسە دەکاتو چاویش ناپرتێنێ، کچە بچووکەکەش کە زانی چارەیەکی تری نەماوە بەرەو ڕووی دەرگاکە هەنگاوی نا...

هەردوو خوشکەکە وەك چۆن هاتن، ئاواش بە بێدەنگی گەڕانەوە، گەورەکەیان دووبارە پارەکەی لەدەستدایەو بچووکەکەش بێئەوەی ئاگای لە خۆی بێت پەنجەکانی لەیەك گیرکردووە، دڵە بچووکەکەی زۆر شکابوو، بەڵام لە سووچێکی زۆر دووری دڵیدا بریسکەیەکی بچووکی هیوا دەدرەوشایەوە، بەدەم خۆیەوە دەیگوت: (باشە من کێ هەڵدەخەڵەتێنم؟ باشە کێ دەڵێت کە پێڵاوم بۆ دەکڕێت، لەگەڵ قاچی من دەگونجێ؟! زۆر ئاساییشە لە ماوەی دوو ڕۆژدا بڕیارەکەی بگۆڕێتو بڕیاربدات ئەو پارەیە بداتە سەرچەفێك! جا کێ دەڵێ تا یەکشەممە خزمێکی دوور بە پێڵاوێکی کۆنەوە نایەت؟! ئەوە بە تەواوی کابوسێکە بۆ من...

چوونە ناو شووقە بچووکەکەیانەوە، کچە بچووکەکە بە خێرایی خۆی کرد بە ژوورەکەی خۆیدا، بە ئازارەوە گوێی لە دەنگی خوشکەکەی بوو، بابەتەکەی بۆ دایكو داپیرەی باس دەکرد، بە هێواشی دەرگاکە کرایەوە، بەڵام لەبەرئەوەی دڵنیا بوو داپیرەیەتی لای نەکردەوە بزانێ کێیە! داپیرەی بە هێمنی لایەوە دانیشت، بە تۆنێکی تایبەتەوە دەستیکرد بە گێڕانەوەی چیرۆکێك:

"ڕۆژێکیان لە وڵاتێکی زۆر دوور، کوڕێکی گەنجێکی هەژار، زۆر بە نارەحەتییەوە سەیری پێڵاوە کۆنو دڕاوەکانی خۆی دەکردو نارەزایی دەردەبڕی لەوەی پێڵاوێکی تازەی نییە، بەم جۆرە ڕێی بازاڕی گرتەبەر، لەڕێیدا چاوی کەوت بە پیاوێکی هەژار کە سواڵی دەکردو پاڵی دابووەوە بە دار چنارێکەوە، کە سەرنجیدا بینی پیاوەکە قاچی نییە! کوڕە گەنجەکە بە بینینی ئەمە زۆر بێتاقەت بوو، شەرم دایگرتو لەبەر خۆیەوە وتی: (زۆر عەیبە بۆ من. ئەم پیاوە قاچیشی نییە، لە کاتێکدا من گلەیی ئەوە لە قەدەرم دەکەم کە پێڵاوێکی چاکم نییە!) بۆیە پەشیمان بووەوەو سوپاسی خوای گەورەی کرد کە قاچەکانی ساغن"...

داپیرەی لەلایەك دەستی دەهێنا بەسەریداو لە لایەك قسەی بۆ دەکرد: (گوێت لێبوو کچی شیرینم! بێ ئومێد مەبە، بە پشتیوانی خوا ئەوەی ئێستا خاوەنی نیت ڕۆژێك دەبیتە خاوەنی، بەڵام نابێت بیرت بچێت سوپاسی خوای گەورە بکەیت لەسەر ئەوەی کە هەتە، بزانە قەناعەت گەورەترین خەزێنەیە)!

کچە بچووکەکەش لەگەڵ ئەوەدا بەتەواوی پەیامی چیرۆکەکە تێگەیشتبوو، بەڵام هەر دەیویست قسەیەکی لەسەر بکات: (بەڵام داپیرە، من حەز دەکەم هەم لەبەر جوتێك قاچو جوتێك پێڵاو سوپاسی خودا بکەم)، بەڵام داپیرەی دەستیکرد بە پێکەنینو وا چپاندی بە گوێیدا وەك ئەوەی نهێنییەکی زۆر گەورە باس بکات: (گەر سوپاسی خوای گەورە بکەین، ئەویش نیعمەتەکانی خۆی زیاد دەکات، ئەگەر سوپاسی خوا بکەیت لەسەر قاچەکانت، ئەو کات جووتێك پێڵاوی تازەت دەداتێ)، ماچێکی ناوچاوی کچە بچووکەکەی کردو چۆن بە بێدەنگی هات، هەرواش چووە دەرەوە...

گەر مێشکیشی جەنجاڵ بێت، بەڵام هەر هەوڵی دا بیری لێ بکاتەوە، (وابزانم ئەمە پێشنیارێکی باشە! با بزانم دەتوانم لەسەر چی سوپاسی خودا بکەم!) کە ئەم پرسیارەی کرد دەستیکرد بە ژماردنی ئەو شتانەی دەتوانێت شووکری لەسەر بکات: (سەرەتا دەتوانم سوپاسی خوا بکەم، لەسەر ئەوەی داپیرەیەکی زۆر بێ وێنەم هەیە!) زەردەخەنەیەکی کرد...

ڕۆژی یەکشەممە دوای نیوەڕۆ دووبارە چوونەوە بۆ دووکانەکە.. هەرکە ئەمانی بینی دوای بەخێرهاتن بەرەو ڕووی دواوەی دووکانەکە ڕۆیشتو کە هاتەوە پاکەتێکی بەدەستەوە بوو، تاکی ڕاستی دایە دەستی پڕ بە پێی بوو. دڵە بچووکەکەی لە خۆشیدا دەفڕی...

بە دڵخۆشییەوە لە دووکانی پێڵاوفرۆشەکە هاتنە دەرەوە، ئەم پێڵاوانە لە ژێر مێزی پۆلەوە دەبریسکایەوەو هەموو پۆلەکە حەیرانی دەبوو! دوعاکانی گیرابوو!

یەك خولەك بووەستە! وەستاو قسەکانی داپیرەی بیرکەوتەوە، بەدەنگێکی نزم وتی: (خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ)و پەیمانی بە خۆیدا کە ئەم ڕۆژە لەبیر نەکات...

بەڵام بەداخەوە ئەم کچە بچووکە ئەم پەیمانەی کە دابووی بیری چووەوە، تاوەکو دوای چەندین ساڵ منداڵەکەی خۆی بینی کە دەگریا، لەبەر ئەوەی قەناعەتی نەبوو بەوەی ئەو پێڵاوەی باوکی کریویەتیو وێنەی تۆمو جێری پێوەیە جوانو باشترە... لەو کاتەدا ئەو ڕۆژەی بیرکەوتەوە کە بۆ یەکەمجار پێڵاوێکی تازەی کڕیو بە حەسرەتێکەوە سوپاسێکی خوای گەورەی کرد...

سەرچاوە سایتی : www.sizinti.com.tr

دەتەوێت هاوسەرەکەت گوێڕایەڵت بێت؟

خاوەنی ئەم چیرۆکە دەڵێت: ڕۆژێکیان سەردانی یەك لە هاوڕێکانم کرد، لە مێژبوو بە دیداری شاد نەببووم، ئەو یەکێکە لەو هاوڕێیانەم کە زۆر بەختەوەرو ئاسوودەیە، هەرگیز لە دەستی تەممەڵیو کڕینی پێداویستییەکانی ناوماڵو کەلوپەل سکاڵای نەدەکرد، بە پێچەوانەوە هەرچی بویستایە هەر ئەو ڕۆژە هاوسەرەکەی بۆی دەهێنایەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە شۆفێری تایبەتیو خزمەتکاریان نەبوو، تا پێداویستییەکانی ماڵیان بۆ بکڕێت، لەو سەردانەمدا بۆ لای ئەو خوشکە ئەزیزەم، دوای کەمێك دانیشتنو ئەحواڵ پرسین، داوای پەڕەو پێنووسێکم کرد، بۆئەوەی وەسفی ئەو خواردنەی بۆ بکەم کە حەزم لێیەتی، تا بۆ نیوەڕۆ بۆمان ئامادە بکات، پێی وتم: ئەو چەکمەجەیە بکەرەوە پێنووسو پەڕاوی تێدایە، هەموو ئەو دەفتەرەم ئەمدیو ئەو دیو کرد، بۆئەوەی پەڕەیەکی خاڵیم دەستبکەوێت، تا جۆری خواردنەکەی لەسەر بنووسم، بەڵام پەڕەیەکی خاڵی تێدا نەبوو، ئەو دەفتەرە بۆ پێویستییەکانی ناوماڵ تەرخان کرابوو، ئەوەی زۆر سەرسامی کردم، ئەوەبوو کە بەشێوەیەکی زۆر سەرنجڕاکێش کەلوپەلو پێداویستییەکانی ماڵی تێدا نوسرابوو، بە بینینی ئەو دەفتەرە زانیم کە هۆکاری بەختەوەریو ئاسوودەییو نەبوونی دەمەقاڵە لە نێوان هاوڕێکەمو هاوسەرەکەیدا ئەو شێوازە جوانو سەرنجڕاکێشەیە، کە پەیڕەوی دەکات، سەیرکەن، بزانن کاتێك ئەم خوشکە بەڕێزەم پێویستی بە شتێك بووبێت، چۆن نامەی بۆ هاوسەرەکەی نووسیوەو داواکارییەکەی پێشکەش کردووە؟

لیستی پێداویستییەکانی بەم شێوەیە نووسیبوو:

ئەزیزەکەم پەنیرێکی سپی بێنە بە وێنەی دڵە سپیو پاکو بێگەردەکەی خۆت.. قەیماغیش بهێنە، ئەی جوانتر لە قەیماغ، شەکر بە وێنەی شیرینی خوێنت، تەماتە وەکو کوڵمە سوورو جوانەکانی خۆت. بیبەری سور بە وێنەی هەستەکانت.. هەنگوین، ئەی هەموو تەمەنم، زەعفەران بە وێنەی ڕەنگی دڵت، صابون بە وێنەی دەستە جوانەکانت.. شکولاتە ئەی شیرینتر لە شکولاتە..

دەستبەجێ بیرێکم لە شێوازی داواکارییەکانی خۆم کردەوە، من لە لاپەڕەیەکدا دەنووسم: ئەم شتانەمان پێویستە: (هێلکە، شەکر، شیری منداڵەکەت لەبیرنەچێ، دۆشاو، ئاردی کێك، برنج...).

لە ڕاستیدا ئەمە تەنها شێوەی داواکاری من نییە، بەڵکو زۆربەی زۆری خوشکان هەر بەو شێوەیە داواکارییەکانیان بۆ هاوسەرەکانیان دەنووسن.

دوای خوێندنەوەی، زۆر پێکەنیم بەو هەڵسوکەوتە سەرسوڕهێنەرو لێزانو حەکیمانەی، هاوڕێکەم وتی: ئەوە بەچی پێدەکەنی؟ وتم: بەوەی لە نێو ئەم دەفتەرەدا نووسراوە!

بە زەردەخەنەیەکەوە وتی: بۆ هاوسەرەکەت ببە بە خانمێکی باش، بۆت دەبێت بە پیاوێکی باش!

دوای سەردانەکەم گەڕامەوە بۆ ماڵەوە، یەکەم کار کە ئەنجامم دا، لیستێکی پێداویستی ماڵەوەم بەمشێوەیە نووسی بۆ هاوسەرەکەم:

خۆشەویستەکەم، لەگەڵ دەستی خۆت قەیماغمان بۆ بهێنە، شیرینتر لە هەنگوین، هەنگوینمان بۆ بهێنە، ڕۆحەکەم مایونییزت بیرنەچێت، پەنیر بە وێنەی تامی خۆت، شەکر بە وێنەی شیرینی خوێنت، شیرینی بە وێنەی قسە شیرینەکانت، تکایە دوامەکەوە، زوو بگەڕێرەوە بۆ ماڵەوە، لە دووری تۆ خەمبارین، خۆشمەوێی ئازیزەکەم..

هاوسەرەکەم گەڕایەوە بۆ ماڵەوە لە ڕووخساریدا زەردەخەنەیەك بەدی دەکرا، هەرچەندە دەیویست بیشارێتەوە، دوای ئەوەی عەلاگەکانم کردەوە، پێشتر هەمیشە کاغەزی پێداویستییەکان لەسەرەوەی هەموو شتەکان دادەنرا، بەڵام ئەمجارە کاغەزەکەم نەبینی، پرسیم کوا کاغەزەکە، بە خەندەوە وتی: خودا لێتخۆشبێت، ئەوە چیت نووسیبوو، شەرمەزارت کردم، کاغەزەکەم لە لای ژمێریارەکە بیرچووبوو، کاتێك گەڕامەوە بۆی، سەیردەکەم دەیخوێنێتەوەو پێدەکەنێت، پاشان پێی وتم: خودا بەختەوەرترتان بکات، ئەمڕۆ زۆر تووڕەو بێتاقەت بووم، بەڵام کاتێك نامەکەم خوێندەوە، ئارام بوومەوە...

هەستمکرد کە من زۆر بەختەوەرم، پاشان هەموو ئەو شتانەم کڕی کە لە نێو نامەکەدا نووسیبووت!

دوای چەند هەفتەیەك هەر کات هاوسەرەکەم دەگەڕایەوە لێی دەمپرسیم، ئەرێ هیچت ناوێت بۆ خۆت، یان بۆ ماڵەوە نایهێنمەوە؟

زەردەخەنەیەکم کردو لە دڵی خۆمدا وتم: بەڕاستی هاوڕێکەم ڕاستیکرد کە وتی: بۆ هاوسەرەکەت ببە بە خانمێکی باش، بۆت دەبێت بە پیاوێکی باش!

و: هیوا ئارام



چۆن هەست دەکەیت
کە منداڵەکەت باری دەروونی باش نییە؟

پزیشکە دەروونییەکان داندەنێن بە گران هەستکردن، یان زانینی باری دەروونی منداڵ لە لایەن خێزانەکانیانەوە، پێویستە زۆر بە وردی ئاگاداربن، لەبەرئەوەی سەرەتا چارەسەرکردن ئاسانترەو دەتوانرێت هۆکارەکان دیاری بکرێن، بە پێچەوانەی هەندێك کە درەنگ هەستی پێدەکرێتو بووەتە خوویەك تیایاندا، پزیشکەکان باس لەوە دەکەن لە هەر چوار منداڵدا، سێ منداڵ باری دەروونی بەرەو گرژیو ئاڵۆزی دەچێتو ناتوانن تەرکیز بکەنو ناچالاك دەبن.

بە هۆی بێ ئاگایی تووش بوونیشیان لە لایەن خێزانەوە، ناخرێنە بەر چارەسەری پزیشکیو ئەو کات مامەڵەکردن لەگەڵیان گران دەبێت.

هەروەها باس لەوە دەکەن کە هەندێك لە خێزانەکان هەستدەکەن منداڵەکەیان تەواو نییەو هەڵسوکەوتیان وەك جاران نییە، بەڵام هەست بەوە ناکەن کە پێویستیان بە چارەسەری دەروونی هەیە!

هەر لەبەرئەوە پزیشکەکان لێکۆڵینەوەیەکیان لەسەر (٦٠٠٠) منداڵ کردو ئاماژەیان بە چەند حاڵەتێكو نیشانەیەك کرد کە خێزانەکان دڵنیا دەکاتەوە، منداڵەکانیان پێویستیان بە چارەسەر هەیە، ئەوانیش؛

١- کاتێك منداڵێك دڵتەنگییەکی زۆر باڵی بەسەردا بکێشێتو خۆی بە دوووربگرێتو بەردەوام بێت زیاتر لە دوو هەفتە.

٢- هەوڵی خۆ کوشتن، یان بریندارکردنی خۆی دەدات، یان پلانی بۆ دادەنێت.

٣- بێ هیچ هۆکارێك ترسێکی زۆر دایدەگرێت، هەندێجار دڵی زۆر بەخێرایی لێدەداتو تەنگە نەفەس دەبێت.

٤- چەند جارێك بە شێوەی دووبارە بەشداری لە شەڕو ناکۆکییە جۆراوجۆرەکان دەکاتو هەوڵی ئازاردانی منداڵانی تر دەدات.

٥- ناتوانێت کۆنترۆڵی هەڵسوکەوتەکانی بکاتو لەو کاتانەشدا هەوڵی بریندارکردنی خۆی، یان کەسانی تر دەدات.

٦- نایەوێت خواردن بخوات، دەرشێتەوە، یان دەرمانی ڕەوانی بەکاردەهێنێت، بۆ ئەوەی کێشی خۆی بپارێزێ.

٧- هەمیشە خەمو خەفەتی هەیەو لە ترسدا دەژیو ناتوانێت ژیانی سروشتی خۆی بەڕێوەبەرێت.

٨- کێشەی زۆری هەیە لە تەرکیزکردنو گرنگیدان بە شتەکان، بە تایبەتی بواری خوێندن.

٩- گۆڕانکاری توندوتیژانە لە هەڵسوکەوتو کەسایەتیدا دەردەکەوێت.

١٠- ڕاڕایی زۆرو ناجێگیری باری دەروونی، کێشەی بۆ دروستدەکات، بە تایبەتی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا.

پێویستە باوان بە گرنگییەوە بۆ ڕەفتاری منداڵو باری دەروونی بڕوانن‌و کەمتەرخەمی نەکەن، چونکە چارەسەرکردن زۆرگران دەبێت، پزیشکەکانیش هاوڕان لەسەرئەوەی کە نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان زۆر بە هێواشی دەردەکەون، تا ئەو ڕادەیە دەرکەوتنی نیشانە یەکەمییەکان دە ساڵ دەخایەنێت، تا ئەو ساتەی چارەسەری بۆ دەکرێت.

بێگەرد فارس



چۆنییەتی ئامادەکردنی منداڵ بۆ وەرزی نوێی خوێندن

ئا: عوسمانی حاجی سەلام



لەگەڵ تەواوبوونی پشوی هاوینەو دەستپێکردنی وەرزی نوێی خوێندن، دایکانو باوکانی منداڵان تووشی جۆرێك لە ترسو دڵەڕاوکێو شپرزەیی دەبنەوە، لە چۆنییەتی دارشتنی پلانێکی گونجاو بۆئەوەی منداڵەکەیان لە ساڵی نوێی خوێندندا، بتوانێت ئاستێکی زانستی باش پێشکەش بکاتو نمرەی پێویست بەدەستبهێنێتو سودی پێویست لە قوتابخانە وەربگرێ لە هەموو رووەکانەوە، توێژینەوە پەروەردەییو دەروونییەکان ئەوەیان سەلماندووە، کە چەند رێگەو ئامرازێکی گرنگو ئاسان هەیە کە دایکانو باوکان، دەتوانن لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێو شپرزەییو بەدەستهێنانی پلەیەکی باشتر لە فێربووندا بیگرنەبەر، هەندێ لە گرنگترین ئەو رێنماییانەی کە پێویستە دایکانو باوکان لەم بوارەدا رەچاوی بکەن:

* رەواندنەوەی ترسی منداڵ لە قوتابخانە:

دیاردەیەکی دیار کە لە قوتابخانەکاندا روودەدات، هەڵاتنی قوتابیانە لە قوتابخانەو گەڕانەوەیانە بۆ ماڵ، ئەمەش بە هۆی ترسو دڵەڕاوکێی منداڵە لە قوتابخانە، هۆکاری تووشبونی منداڵیش بەم گرفتە دەرونیانە بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانەی کە یەکەم ساڵیانە لە قوتابخانە، گۆڕینی ژینگەو چونە ژینگەیەکی پڕ لە ژاوەژاوو قەرەباڵغ، هەروەها هەستکردن بە دابڕان لە دایكو باوك، هەستنەکردن بە ئارامیو ئاسایش لە قوتابخانەدا، پێویستە دایکانو باوکان هەستی دڵنیاییو ئارامیو ئاسایش بە منداڵەکانیان ببەخشنو بەخۆشەویستییەوە بەرێیان بکەن بۆ قوتابخانە، پێویستە دووربکەونەوە لە هەندێ قسەو وتەی نەشیاو کە بڵێن: ئەوا قوتابخانە کرایەوە ئیدی ئێمە لە تۆ رزگارمان دەبێت، یاخود ترسانی خوێندکار لە مامۆستا، ئەگەر کرا یەکێك لە ئێوە چەند رۆژێك لەگەڵیدا برۆن بۆ قوتابخانەو بۆ ماوەی یەك دوو وانە لەگەڵیدا بمێننەوە، تاوەکو رادێت لەگەڵ ژینگەی قوتابخانە، ئەگەر بەم کارەش چارەسەری نەبوو، ئەوا پسپۆرانی دەروونناسی دەڵێن: با ئەو جۆرە منداڵانە پیشانی کەسی پسپۆری دەروونی بدرێن. پێویستە ئاماژە بەوەش بکەین کە پێدانی نازی زۆر بە منداڵو نازدارکردنی لە منداڵییەوە، هۆکارێکی تری ئەم دیاردەیە، بۆیە پێویستە دایکانو باوکان لەم منداڵەیانەوە فێری ئەوە ببن، کە منداڵەکانی تریان بەو شێوازە پەروەردە نەکەن.

* رێکخستنی ژوورێکی تایبەت بە منداڵەکەت:

پێویستە منداڵ ژوورێکی تایبەت بە خۆی هەبێت، ئەو ژوورەش بە جۆرێك رێکخرابێت کە گونجاو بێت بۆ خوێندنو راپەڕاندنی ئەرکەکان تێیدا لە رووەکانی رووناکی ژوورەکە، شوێنی خوێندن، دابینکردنی یاریو پێداویستییەکانی خوێندن، هەڵواسینی پارچەتەختەیەك، یان وایت بۆردێك بۆئەوەی خشتەی کاری رۆژانەو زانیارییە گرنگەکانو نەخشەو وێنەکانو خشتەکانی کاتی تاقیکردنەوەکانو خشتەی دابەشکردنی کاتەکانی رۆژانەی لەسەر هەڵبواسێت، باشتر وایە خۆت ئەو کارە بکەی ئەگەر منداڵەکە لە قۆناغی سەرەتاییدایەو توانای ئەو کارەی نییە، لە یەکەم رۆژی کردنەوەی وەرزی نوێی خوێندنەوە ئەم

کاره ئەنجام بدرێ، بۆئەوەی خوێندکار لەگەڵ ئەو کارەدا خۆی بگونجێنێو هەر لە سەرەتاوە ڕابێت لەسەرئەوەی کارەکانی بەپێی خشتە بەڕێوەبەرێت، ئەمەش تەرکیزو توانای خوێندکار لەسەر ڕاپەڕاندنی کارەکانی بەهێز دەکات، شایەنی باسە دەبێت ڕەچاوی بنەما دەروونییەکانیش بکرێت لە ئامادەکردنی ئەو ژووره لە ڕووی ڕەنگ، ڕێکخستنی کەلوپەلەکانو دۆزینەوەیان بە ئاسانی، ئاڵۆزنەکردنی ژوورەکە بە زۆرکردنی کەلوپەل تێیدا، هەڵواسینی چەند وێنەیەکی سەرنجڕاکێشی سروشت، پاکیو خاوێنی ...هتد.

*** دابینکردنی ئامێری کۆمپیوتەر بۆ منداڵ:**

لە ڕێگەی دابینکردنی ئامێرێکی کۆمپیوتەرەوە بۆ منداڵەکەت، دەتوانی کاتی زۆری بۆ بگەڕێنیتەوە، چونکە ڕەنگە زۆر کاری تایبەتی قوتابخانەیی منداڵەکەت هەبێت کە لە ڕێگەی ئەو ئامێرەوە ئەنجامبدرێت، وەکو خەزنکردنی ئەو زانیاریانەی کە پێویستی بە پاراستنە بۆ ماوەیەکی درێژ، کێشانی نەخشەیەك، یان بەشداریکردن لە هەر چالاکییەکی قوتابخانەدا، سەیرکردنی فیلمێکی زانستی، ئەمە وێڕای ئەوەی فێری بەکارهێنانی کۆمپیوتەر دەبێت، کە یەکێکە لە گرنگترین ئامێرەکانی تەکنەلۆجیای زانیاری سەردەم، بەڵام پێویستە ئاگاداری منداڵەکەت بیت لە بەکارهێنانی ئەو ئامێرە بۆ هەندێ کاری زیانبەخش.

*** بایەخدان بە ڕێگەی تایبەتی خوێندنی منداڵ:**

پێویستە ئێوەی دایکانو باوکانی منداڵ بایەخ بەو ڕێگایە بدەن، کە منداڵەکەتان دەتوانێ ئەرکەکانی تێدا جێبەجێ بکات، چونکە ڕێگەکانی خوێندن لای هەموو قوتابیان وەك یەك نییە، بەڵکو لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، هەندێ لە قوتابیان لە ڕێگەی نووسینەوەی زانیارییەکان بۆ چەند جارێك دەخوێنن، هەندێکی تر بە دەنگی زۆربەرز زانیارییەکان دەڵێتەوە، هەندێکی تر بەدەنگی نزمەوە، هەندێ کەس بەدەم ڕێکردنەوە ئەو کارە دەکەن، ئەمانەو چەندین ڕێگەی تری تایبەت بە خوێندن، بۆیە پێویستە ئازادی بە منداڵ بدرێ لە هەڵبژاردنی ڕێگەی تایبەت بە خوێندن، چونکە بەم کارە منداڵ دەتوانێت لە کاتێکی کەمدا زانیاری باش بەدەست بێنێ، ناشبێت ڕێگەیەکی دیاریکراوی بەسەردا بسەپێنرێ.

*** بنەما تەندروستەکانی خوێندن فێری منداڵەکەت بکە:**

هەندێ بنەمای گرنگ هەن کە پێویستە لە کاتی خوێندندا منداڵ ڕەچاویان بکات، لە پێناو پاراستنی تەندروستی خۆیو بەدەستهێنانی سودی باش لە خوێندنەکەی، هەندێ لەو بنەما گرنگانەش بریتین: لە کاتی خوێندندا پێویستە منداڵ هیچ ئامێرێك بەکارنەهێنێت وەك ئامێرەکانی تەلەفزیۆن، ڕادیۆ، مۆبایلو کاسێت... هتد، چونکە بەم کارە یەکێك لە گرنگترین هەستەکانی منداڵ لە خوێندن بێبەش دەکات، بەوەش تەرکیزی لای خوێندنەکەی نامێنێت، هەروەها لە کاتی خوێندندا ڕووبەڕووی ڕووناکی ناو ژوورەکەی دانەنیشێت، چونکە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە چاو، هەروەها زوو خەوتن، هەروەها لە کاتەکانی برسێتیو ماندووبوونو بێزاریدا واز لە خوێندن بێنێ تادەگەڕێتەوە سەردۆخی ئاسایی خۆی، چونکە خوێندن لەو کاتانەدا سودی نییەو مێشکی منداڵ بە کارێکی ترەوە سەرقاڵە، ئەمانەو چەندین بنەمای گرنگی دی، بەڵام لەگەڵ پێدانی هەر ڕێنماییەکی لەم شێوازانە بە منداڵ، پێویستە هۆکارەکانیشی بۆ ڕوون بکرێتەوە.

*** هاوبەشیکردنی منداڵ لە ئەرکەکانیدا:**

ئەو کاتەی منداڵ ئەرکێکی قوتابخانەی بەسەردا دەسەپێنرێت، تۆش لەگەڵیدا دابنیشەو واخۆت پیشان بدە کە تۆش وەکو ئەو حەزدەکەی ئەو زانیاریانەی ئەو فێربیت، وەکو هاوڕێیەك لەگەڵیدا دابنیشەو زانیارییەکانی فێربکەو ڕێنمایی چۆنییەتی ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی بدەرێ، بەڵام دەبێت لەوە ئاگاداربیت کە نابێت تۆ هەستی بەجێبەجێکردنو شیکارکردنی ئەرکەکانی، هێندە وانەو بابەتەکانی لەسەر ئاڵۆز مەکە، کەوا هەست بکات ساڵی نوێی خوێندنی زۆر قورسەو تووشی وڕە ڕووخان بێت، بەڵکو پێویستە ئەرکی هەموو وانەکانی لە یەك کاتدا پێنەخوێنی، جارجارەش لە کاتی خوێندندا گاڵتەی لەگەڵدا بکەو نوکتەی بۆ بگێڕەوە، بۆئەوەی لەو پەستانە دەرونیانەی کەمبکەیتەوە کە بەهۆی خوێندنەوە تووشی بووە.

*** دابینکردنی یارییە سوودبەخشەکانی منداڵ:**

لە پێناو بەهێزکردنی زیرەکی منداڵەکەت لە بوارە جیاوازەکاندا، هەوڵبدە ئارەزووی منداڵ بەلای یارییە سوودبەخشەکاندا ڕابکێشی، وەکو یارییە هزرییەکان، ئەو یارییانەی دەبنە هۆی فراوانی خەیاڵی منداڵ، وەکو یاری ڕووخانو بنیاتنانەوە، یاری ڕێکخستنەوەی وێنە تێکدراوەکان، یاری بە قوڕی دەستکرد، ئەو یاریانەی ژماردنو شیکارکردنیان تێدایە، وەرزشە سودبەخشەکان بە مەرجی گونجان لەگەڵ ئاستو تەمەنی منداڵو ...هتد. ئەم یاریانە بیروهزری منداڵ فراوان دەکاتو یارمەتیان دەدات لە گەڕان بە دوای ئەنجامی شتە نادیارەکاندا، کە ئەمەش زۆر سودمەندە لە ڕووی کات بەفیڕۆنەدانو هاندانی فێربوون لە قوتابخانەدا.

*** ستایشکردنی هەوڵەکانی منداڵ، نەك زیرەکییەکەی:**

ئەو کاتەی منداڵەکەت لە قوتابخانە نمرەیەکی باش بەدەستدەهێنێت، یان دەستخۆشی لێدەکرێ لەسەر کارێکی باش، پێویستە تۆش دەستخۆشی لێبکەیتو ئەگەریش کرا دیارییەکی لە بەرامبەردا پێشکەش بکەی، هەروەها لە بەرامبەر ئەو کارەدا هەڵنەستی بەستایشکردنی زیرەکییەکەی، بەڵکو ستایشی ئەو هەوڵدانەی بکە کە توانیویەتی لە ڕێگەیەوە بگاتە ئەو ئەنجامە، چونکە ستایشکردنی هەوڵەکانی منداڵ خۆی لە خۆیدا هاندانێکە بۆ دووبارە هەوڵدانو کۆششکردن بەڕێژەیەکی زیاتر لە جاران، بەڵام ستایشکردنی زیرەکی منداڵ ڕەنگە ئەو منداڵە توشی جۆرێك لە خۆباییبوون بکاتو توشی ترس ببێتەوە لە شکستهێنان.

*** لۆمەنەکردنی منداڵ لە کاتی شکستدا:**

لە کاتی شکستهێنانی منداڵەکەت لە کارێکدا، یان لە خوێندنەکەیدا، هەڵمەسە بە لۆمەکردنیو شکاندنەوەی کەسایەتیو لە تواناکانی کەمبکەیتەوەو سزای جەستەییو دەروونی بدەیت، بەڵکو پێویستە لەم کاتەدا لە هۆکاری شکستەکەی بکۆڵیتەوەو هەوڵی چارەسەرکردنی بدەی، فێری بکەی باوەڕبەخۆبوونی بەهێزبێتو لە کاتی شکستدا تووشی وەرسهێنان نەبێت، هەروەها پێی بڵێی کە هەموو کاتێك شکستناهێنی، بەڵکو ئەم شکستەی ئێستا بکە، بە وانەیەك بۆئەوەی ئەو هەڵانە دووبارە نەکەیتەوە.

*** ڕۆژانە هەواڵی قوتابخانە لە منداڵەکەت بپرسە:**

ڕۆژانە دوای ئەوەی منداڵەکەت لە قوتابخانە دەگەڕێتەوە، لەگەڵیدا دابنیشەو پرسیاری ئەو کارو خوێندنو یارییانەی لێبکە کە ئەنجامیانداوە، پرسیاری هاوڕێ تازەکانی لێبکە، هەوڵبدە لە ڕێگەی ئەو پرسیارانەوە گرفتەکانی منداڵەکەت بزانی، دەستخۆشی لە کارە باشەکانی بکەو هەوڵبدە خاڵە لاوازەکانی بدۆزیتەوەو بنەبڕیان بکەیت.



نامەی نۆیەم

نامە نوریەکان

لە منداڵیمەوە شێتو شەیدای خوێندنەوەو عاشقی کتێبم، وەبیرم نایە یەکەم کتێب چی بوو کە بە زمانی کوردیم خوێندۆتەوە، هەرچەندە هەرچیم کەوتبایەتە بەردەست دەمخوێندنەوە، بەتایبەت چیرۆکی منداڵان کە تائێستاش ئارەزووی دەکەمو لە ڕێگایانەوە دەچمەوە دونیای منداڵیم، وەلێ ئەوەندەم لە یادە کە زۆر بەتاسەوە یەك بە یەکی (زنجیرەی هاوەڵانی پێغەمبەر)م -درودی خودای لێبێت- دەخوێندەوە لە نێو هەمووشیاندا لە بیرمە زۆر سەرسامی کەسایەتی عەبدوڵای کوڕی حوزافە بووم!

بەڵام زۆرباشم لە یادە کە یەکەم کتێبم بە تەواوەتی بە زمانی عەرەبی خوێندبێتەوە کتێبی (نور اليقين، فی سيرة سيد المرسلين)، محمد خضری بەگ بوو!

لە کۆڕەوی ساڵی **1991** دا بە ئاوارەیی لە کوردستانی ئێران نیشتەجێی شاری کامیاران بووین، نازانم چۆنم ئەو کتێبە دەستکەوت، بەڵام هێندە دەزانم خۆشترین ساتەکانی ژیانم لە خزمەتیدا بردە سەر!

ئەمن خۆم بە تەبیعەت حەزم لەسەر گوزەشتەو ژیننامەو یادەوەری نووسەرانو کەڵەپیاوانو ناودارانە.

لە ژینو بەسەرهاتی ئەوان سوود وەردەگرمو تەواوێك بەهرەمەند دەبم، وەلێ ژیاننامەی سەروەری مرۆڤایەتیو پەیامبەری ئاخری زەمان جیاوازە لە هەموو ژیننامەو بەسەرهاتو یادەوەرییەك!!

مرۆڤ نازانێت چی بڵێت بەرامبەر بە خۆرێك لە ئاڵتوون، دەریایەك لە زیو، دنیایەك لە میهرەبانی، ئاسمانێك لە سۆز، باوەشێك لە خۆشەویستی، لێزمەبارانی بەخشندەیی!

لە بەرامبەر کەسایەتی (موحەممەد)دا، چی کەسایەتییەك دەتوانێت باس لە خۆی بکاتو بتوانێت بێتە پێش؟!

هەزار ڕەحمەت لە (حەسانی کوڕی ثابت) کە لە وەسفیدا دەفەرموێت:

وأحسن منك لم تر قط عينی وأجمل منك لم تلد النساء
خلقت مبرءا من كل عيب كأنما خلقت كما تشاء

واتە: لە تۆ زیباترم چاو پێنەکەوتووە، هیچ دایکێك کۆرپەیەك لە تۆ جوانتری نەهێناوەتە دنیا.

هێندە بەرزو جوانو کامڵو بێ عەیبی، هەر دەڵێی لەسەر ویستی خۆت خودا بەدیهێناویت!

هەر بۆیە مرۆڤ سەرسام دەبێت لە کەنار دەریای نوری موحەممەددا دەستی تێڕامانی دەخاتە ژێر چەناگەی سەرسوڕمانو نازانێت لە کوێوە دەست پێ بکات، کەسێك خودا لەسەرووی حەوت ئاسمانەوە پێی بفەرموێ:

﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾ ﴾ القلم

عائیشە خانمی دایکی باوەڕداران دەفەرموێت:

(كان خلقه القرآن)..

جادەبێت خامەی نووسەران چی بکات بەرامبەر مرۆڤێك کە لەو ڕۆژەوە خۆر هەڵاتووەو تا ئەو ڕۆژەش خۆر ئاوا دەبێت، جیهان وەها مرۆڤێك نابینێتەوە!

ئێمە تەنها بەرامبەر ژیننامەی زانایەك نین تا باسی زانستو پلەی زانستی بکەین!

ئێمە تەنها بەرامبەر مرۆڤێکی چاکخوازو میهرەبان نین، تا باس لە میهرەبانی بکەین!

ئێمـــە تەنهـــا بەرامبـــەر باوکێکـــی میهرەبـــان، یاخود هاوسەرێکی بەوەفا،

ڕابەرێکی دڵسۆز،

بەڕێوەبەرێکی کارامە،

سیاسەتمەدارێکی شارەزا،

جەنگاوەرێکی ئازاو مەردو ئاشتیخواز نین!

بەڵکـــو بەرامبەر ژیننامەو مرۆیەکیـــن کە هەموو ئەم وەســـفانە دڵۆپێکن لە دەریای میهرو سۆزو خۆشەویستی ئەو سەرکردە بەرزەی کە ڕێڕەوی ڕەوڕەوەی مێژووی گۆڕی!

دونیـــا بێ (موحەممـــەد) -درودی خودای لێبێت- واتە تاریکســـتانو جاهیلیەت، شـــەوەزەنگی نەفامـــیو وێڵبوون لە دەیجوردا!

ژیان بـــێ (موحەممەد) -درودی خـــودای لێبێت- واتە جەنگەڵســـتانێك کە تێیدا گەورەکان بچکۆلەکانو بەهێزەکان بێهێزەکان دەخۆن!

مرۆڤایەتـــی ماڵاوایـــی دەکاتو مرۆڤـــەکان سروشـــتی مرۆڤانەی خۆیان لەبیر دەکەن!

ئازیزەکـــەم، ئێســـتا بـــە تەواوەتی دەزانیـــن، کە ژیارو شارســـتانییەت بەرەو چی هەڵدێرێك دەڕوات، چونکە دوورە لـــە ڕۆشـــنایی ڕێنمایيو ڕێبازی پاکی ڕابەری شارســـتانیەتو ژیاری ڕاســـتەقینە، پەیامبەرمان موحەممەد (درودو ســـڵاوی خودای لەسەربێت).

هاوار بۆ شارستانییەتێك کە دوورە لە (رحمة للعالمین)ەوە!

خۆشەویســـتم: لەم ڕۆژانەدا کە دوژمنانی مرۆڤایەتیو پێکەوەژیـــانو ڕێزگرتـــن لە بەهـــا مرۆییـــەکان، دەیانەوێت بەرامبـــەر بە ڕابـــەری مرۆڤایەتی، ســـوکایەتی بنوێنن، زۆر تـــوڕەو نیگەران بـــووم، بەڵام کاتێك هەڵوێســـتی بەرزی ئەو گـــەورە مرۆڤەم دەهاتەوە یـــاد، کە هەمیشـــە بەرامبەر بەو کەســـانە دەینواند کە (بەشێتو جادووگەرو شاعیرو درۆزن)، ناوزەندیـــان دەکـــرد، دەیفەرموو: (اللهم اغفـــر لقومي فإنهم لایعلمون) هێمن دەبوومەوە!

بەرامبـــەر بە ئاکاری بەرزی خەجاڵەت دەبووم، چونکە (موحەممەد) -درودی خودای لێبێت- واتە نەرمترین دەست، جەریـــری کوڕی عەبدولا دەڵێت: هیچ ئاوریشـــمو دیباجێکم بەردەســـت نەکەوتـــووە، نەرمتربێـــت لـــە لەپـــی پیـــرۆزی پێغەمبەر (ســـەلامی خودای لێبێت)، هیچ بۆنێکم نەکردووە، خۆشتربێت لە دەستی پیرۆزی، هەروەکو دەستی لە کەشکۆڵی گوڵاوفرۆشـــێك دەرهێنابێت، هێندە بۆنی خۆشبوو، هەر ئەو دەفەرمووێـــت: (هیچ کاتێك نەبوو، تەماشـــام بکات، ئیللا بە خەندەوە بۆی ڕوانیوم)!

ئازیـــزم، لەگـــەڵ گەیشـــتنی نامەکـــەم، دەســـت بـــە خوێندنەوەی ژیننامەی ســـەروەرمان بکەو لە دەریای میهرو سۆزو بەزەیيو بەخشندەیيو خەندەی زیوینو باوەشی گەرمی ئەوینو خۆشەویســـتیدا نووقم بـــە، ژیانی ئەو بکە بە چراو پێشەنگی ژیانت!

﴿ لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾ ﴾ الأحزاب

ع.ش.شێرکۆ

خەزانە..

وەرزی ماڵاوایيو لێکدابڕانو هیجرانە

گەڵا زەردەکان

بەسەر ڕووخساری پیرە دارەکەی

نێو باخچەکەماندا دێتە خوارێ

ئێواران تەموومژێکی تاڵ

دەستدەخاتە گەرووی ئاسۆ

زەوی چاوەڕوانی پرووشەی نۆ بارانێکە

تا لە چاوەڕوانی پەڵەدا، نەبێت بە قەقنەس

کزەی بایەکی ساردە

ناچارم پەنجەرەکەم دابخەم

پۆل پۆل قولینگەکان

ڕەودەکەنو

وەکو تۆ ئەم هەوارە جێدێڵن!

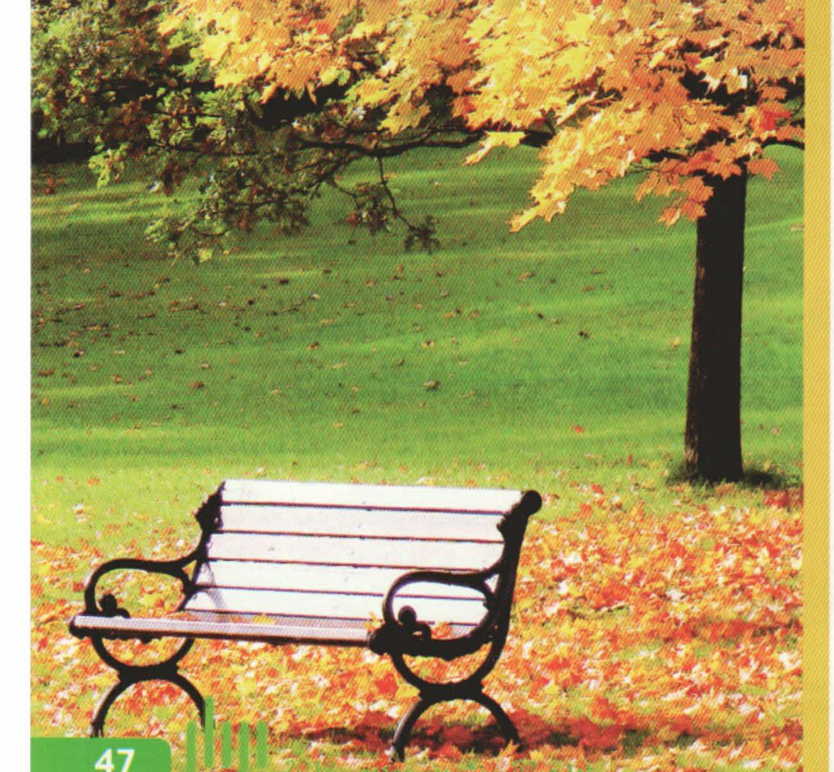
منیش چاوەڕوانی هاتنەوەتم

تا کۆتایی

بە پایزە خەزانی ژیانم بهێنیت

چاوەڕوانم

هیلال



لەگەڵ (مصباح الديوان)دا

ڕوومەتت بەدری مونیرەو پەرچەمت وەك میشکی ناب
لــەو خەجڵ ما ئافتابو لەم، شــکا قەدری گوڵاب
عیشقی تۆ، دەمسازە بۆمە، گەر فیراقە گەر ویساڵ
نوتقی تۆ، جان بەخشە بۆمە، گەر خیتابە، گەر عیتاب
گەر حیجابی عیسمەتە، یا حەسرەتە بۆمەی هەژار
میعجەرت لادە لە ڕوو تۆ، وەختە هەڵگیرێ حیجاب
بێ حسابن کوشتەیی پەیکانی غەمزەی چاوەکەت
گەر وەکو ئەمثالی ئێمە، بێنە سەر حەدو حیساب

عەبــدوڵا بەگی میصباحوددیوان (ئەدەب)، شــاعیری گــەورەی موکریــان، (کوڕی ئەحمەد بەگــی برایم بەگی ڕۆستەم بەگی کوڕی سیف الدين)ەو باوکی لە بەگزادەکانی بابامیریو خاوەندەسەڵاتەکانیان بووە.

بــەرواری لــە دایکبوونــی نەزانراوە، بــەڵام بەپێی نوێترین لێکۆڵینــەوە بەرواری کۆچی دوایی دەگەڕێتەوە بۆ ســاڵی ١٩١٦ی زاینی، دوای نەخۆشــییەك کە چەندین ساڵ پێوەی گیرۆدە ببوو!

(ئــەدەب) وێڕای شــیعر شــارەزای زانســتەکانی ئەو ســەردەمەو خۆشنووسیو وێنەکێشــانو زانستی پزیشکی بووەو لە بواری غەزەلیشدا شاعیرێکی بێ هاوتایە!

کەوتــم لەبــەری پێــیو وتــم ئەی گوڵــی ڕەعنا
ئەی ڕۆحی ڕەوانم، چە بە سورەت، چە بە مەعنا
هەرچــی کــە بفەرمــووی ســەمیعنا وە ئەتەعنا
«مــا شــئت فعلــت وإلــی الان قنعنــا»
ئەی وەرە فەرموو لە چی بووی لێمە موکەددەر؟!

یاخود دەڵێت:

ئەگــەر زیندانــە، گــەر دارە، ئەگــەر بەنــد
بەســە جانــا! عەزابــی مــە، هەتــا چەنــد
بــە خەندێکــت ئەگــەر دڵ خســتە پــەرواز
بــە گریانــت، دووبــارە بەســتە نــاو بەنــد
دڵێکــی غەمــزەدەم بــوو، مەحرەمــی ڕاز
ئەویشــت لێــم بەســەد شــینو ئــەزا، ســەند

یاخود لە شاکارێکی بەرزدا دەڵێت:

تا بزانن قەدری وەســڵی یەکتــرو جەوری فیراق
جاربەجار عاشــق لە مەعشــوقی جودابێ چاترە
نانوێنێ ئەو دڵەی تەنگ بێ لە عەکســی ڕومەتت
ئایینــەی دیــداری تــۆ، باڵانومابــێ چاتــرە
ســورەتو مەعنــا یەکێکــە، بۆ نیشــاتی عارفان
گــەر مەجازی، گەر حەقیقــی، بێ هەوابێ چاترە
ئێوەفەرمووتان ((ئەدەب)) جانی ببەخشێ بۆ ویصال
نامــەوێ جانــی عەزیــزم، خاکــی پابــێ چاترە

شێخانی